

PROGRAMMA  
EVENTI GRATUITI

FA'  
LA COSA  
GIUSTA!

Umbria

Fiera del consumo critico  
e degli stili di vita sostenibili

IL FUTURO  
È DI CHI  
LO FA

3 / 4 / 5 ottobre 2014  
Umbriafiere  
Bastia Umbra (PG)

[www.falacosagiustaumbria.it](http://www.falacosagiustaumbria.it)



Umbriafiere  
S.p.A.



## Fiera del consumo critico e degli stili di vita sostenibili

Umbria

Tre giorni di eventi, dibattiti, attività per le scuole e workshop con al centro la mostra mercato delle eccellenze produttive smart del centro Italia (e non solo).

In fiera il meglio dei prodotti e servizi delle aziende all'avanguardia in tema di sostenibilità ambientale e sociale.

## 10 AREE ESPOSITIVE, OLTRE 150 STAND E PIÙ DI 200 EVENTI GRATUITI

ABITARE SOSTENIBILE

BUONO DA MANGIARE

MOBILITA' NUOVA

ETHICAL FASHION

COSMESI NATURALE E BIOLOGICA

VIAGGIARE

EDITORIA, PRODOTTI CULTURALI, WEB

SERVIZI SOSTENIBILI

IL PIANETA DEI PICCOLI

CITTADINANZA E PARTECIPAZIONE

STREET, BIO & VEGAN FOOD

ingresso in fiera 3,00 €  
(gratis fino a 14 anni)

# venerdì 3 ottobre

## CONVEGNI



**9.30/11.30**

### **Vivere in sicurezza. La prevenzione incendi**

A cura di Direzione Regionale VVF Umbria e Comitato Interprofessionale degli Ordini e Collegi dell'Area tecnica

> Sede: [www.falacosagiustaumbria.it](http://www.falacosagiustaumbria.it)

**9.30/11.00**

### **Anno internazionale dell'agricoltura familiare**

A cura di G.I.E. Fattorie didattiche dell'Umbria - CIA

> Sala Convegni Cesare Pozzo

**11.30/13.00**

### **Filiera dei Piccoli: alte prestazioni, in piccola scala**

Un network di imprese nato per rafforzare le PMI nel settore alimentare, punta alla riscoperta del prodotto locale di nicchia: un progetto di sostenibilità sociale, ambientale ed economica.

A cura della Filiera dei Piccoli. Intervengono: Università di Perugia, Prof. Stefano Saetta, Prof. Luciano Giacchè, PhD Valentina Caldarelli

> Sala Convegni Cesare Pozzo

**15.00/17.00**

### **Facciamo squadra!**

Un confronto su esperienze e strategie utili a potenziare la comunicazione e cooperazione tra famiglia, insegnanti e studenti per il raggiungimento del benessere a scuola. A cura di: Centro FARE, centro specialistico per l'apprendimento e la dislessia. Ne parlano: Marina Locatelli, Centro FARE; Giovanna Filomeni, dirigente scuola primaria Magione; Pietro Marsili, studente; professionisti del Centro FARE

> Sala Convegni Cesare Pozzo

**17.30/19.30**

### **Sport, doping e salute. Quando si sceglie davvero?**

Ne parlano: Alessandro Donati, consulente Agenzia mondiale antidoping (AMA); Michele Marchetti, direttore area welfare CSI nazionale.

A cura di: CSI, Centro Sportivo Italiano - Comitato Regionale Umbria

> Sala Convegni Cesare Pozzo

## INCONTRI



**9.30/11.00**

**Progetto Eco scuola** - Presentazione dei risultati del progetto didattico scuola-ambiente. A cura di: Wiki Gaia

> Piazzetta Il Cartonaio

**9.30/11.10**

### **Avanti tutta! Prevenire le più diffuse malattie di questo millennio.**

**Noi ti diciamo come.** A cura di: Leonardo Cenci, presidente dell'Associazione Avanti Tutta!, Maria Pia Angellotti, medico dietista

> Piazzetta Riuso

**10.00**

**Life+ Progetto MuSAE: 'Municipalities subsidiarity for actions on energy'** - Seminario locale

> Stand Regione Umbria - Spazio Umbria + Energia pulita e intelligente

**11.30/12.30**

### **Workshop. Citizen Science nelle aree protette dell'Umbria**

Il contributo dei cittadini alla conoscenza e tutela del patrimonio naturalistico regionale. A cura di: Studio Naturalistico Hyla

> Piazzetta Il Cartonaio

**11.30/12.30**

**Fare rete per l'ambiente: RETE ONE**

Rete di imprese ambientali nate come spin-off dell'Università degli Studi di Perugia. A cura di CARE srl, Università degli Studi di Perugia.

Intervengono: Alessandro Petrozzi, TISS srl; Stefania Proietti, TREE srl; Gabriele Lena, INTGEOMOD srl; Arnaldo Pierleoni, T4E srl; Michele Sisani PROLABIN srl, Antonio Boggia CARE srl

> *Piazzetta Riuso*

**11.30/13.00**

**Talk show. Le Botteghe dei saperi. Incontro tra generazioni**

La bottega del saper essere: la capacità di essere solidali.

A cura di Fondazione Fontenuovo onlus

> *Piazzetta del Parco*

**12.00**

**Differenza**

**Premiazione dei Comuni**

> *Stand Regione Umbria - Spazio Umbria + Energia pulita e intelligente*

**15.00**

**Life+ Progetto MuSAE: 'Municipalities subsidiarity for actions on energy'** - Seminario locale

> *Stand Regione Umbria - Spazio Umbria + Energia pulita e intelligente*

**15.00/16.00**

**L.E.S.S.- Salumi Gran-CRU di Carni Autoctone umbre iposodici affettati in confezioni ATM riciclabili e con materiali innovativi**

A cura di 3A-PTA, Parco tecnologico agroalimentare dell'Umbria.

Intervengono: Andrea Sisti, amministratore unico di 3A-PTA; Franco Renzini, amministratore delegato di Renzini Spa; Alessio Ministrini, direttore di Produzione Renzini Spa; rappresentanti delle aziende partner del progetto. Conclude Giuliano Polenzani, dirigente Servizio Politiche per l'Innovazione e Fitosanitario Regione Umbria. Coordina Luciano Concezzi, responsabile Innovazione e ricerca, 3A-PTA.

Al termine è prevista una degustazione dei prodotti della sperimentazione.

> *Piazzetta Il Cartonaio*

**15.00/16.00**

**Vola solo chi osa farlo**

Innovazione e passato: guida all'uso di pannolini e assorbenti lavabili

A cura di Ass.ne EcoEvolution. Ne parlano: Carla Babudri, presidente Ass.ne EcoEvolution; Federica Pierozzi, sezione ricerca e sviluppo

GG Innovation; Alessandra Paciotto, presidente Legambiente Umbria

> *Piazzetta Riuso*

**15.00/16.00**

**Energie domestiche: conoscere, capire e usare al meglio l'energia di casa**

Ne parlano: Pietro Grandi, consulente esperto in riqualificazione energetica, Manifattura progetti (Perugia); Stefania Guidi, consulente esperto in efficienza energetica e fonti rinnovabili, Zero Energia (Perugia)

> *Piazzetta Fa' la casa giusta!*

**15.00/17.00**

**#YAUNOSTOP - Youngle d'Italia si presentano**

"Giovani Protagonisti". Giovani Mussulmani d'Italia sezione di Perugia (contemporanea online)

> *Stand Regione Umbria - Young Angles (Area Editoria, Prodotti culturali, Web)*

**15.30/16.00**

**Felicità, vivere pienamente - workshop**

Scopri il modo per vivere felice ogni giorno.

A cura di: Lidia Dogaru - Uptitude

> *Stand Uptitude (area Servizi sostenibili)*

**16.30/17.00**

**Abilità di coaching per i leader**

Sei un leader e vuoi vivere meglio con la tua squadra? Scopri le abilità di base che ti servono per essere coach per i tuoi collaboratori.

A cura di: Lidia Dogaru - Uptitude

> *Stand Uptitude (area Servizi sostenibili)*

**16.30/18.00**

**Fa' la casa Giusta! - Pratiche di edilizia sostenibile.**

Ne parlano: Federico Discepoli, ditta Mariani S.r.l. impiantistica termoidraulica; Sanni Mezzasoma, responsabile Terraepaglia - Utilizzo della terra e della paglia in edilizia; Pier Francesco Duranti, DDA studio - progettista Economico®; Paolo Felici, progettista Economico®; Massimiliano Bagagli, ARPA Umbria

> *Piazzetta Fa' la casa giusta!*

**16.30/18.00**

**Un esempio di economia circolare:  
la filiera della frazione organica dei rifiuti**



La frazione organica del rifiuto rappresenta il 30-40% del rifiuto prodotto dalle utenze domestiche. La filiera di trattamento e recupero di questa frazione rappresenta un caso interessante di economia circolare tutta italiana che parte dalla progettazione di bio-materiali compostabili, passa per un'accurata ed efficiente intercettazione del rifiuto umido in grado di trasformarsi compost e talvolta anche metano. Un recupero di materia efficiente che ridona alla terra la fertilità e l'energia che gli era stata sottratta. Intervengono:

Francesco Bertolini, presidente GMI (Green Management Institute), Università Bocconi; Stefano Tirinzi, presidente Green ASM; Michele Giavini, ARS Ambiente; Andrea Vannini, DBAF Università della Tuscia; Andrea Monsignori, Servizio Energia Regione Umbria. Coordinano: Daniela Riganelli, consulente Novamont; Alessandra Paciottò, presidente Legambiente Umbria

> *Piazzetta Il Cartonaio*

**17.00**

**Progetto MARIE: Mediterranean Building Rethinking for Energy Efficiency Improvement**

Presentazione Catalogo di buone pratiche in materia di efficienza energetica

> *Stand Regione Umbria - Spazio Umbria + Energia pulita e intelligente*

**a seguire 17.30**

**Progetto MARIE: Mediterranean Building Rethinking for Energy Efficiency Improvement Premiazione Buone pratiche**

> *Stand Regione Umbria - Spazio Umbria + Energia pulita e intelligente*

**17.00/18.00**

**La forza (del) Lavoro per sconfiggere povertà e disuguaglianze  
Un'alleanza tra qualità dell'economia, del lavoro, della vita e  
delle Istituzioni per riconciliarsi con il futuro**

A cura delle Acli Umbria. Con: Stefano Tassinari, vicepresidente nazionale Acli con delega al Welfare; Vincenzo Menna, presidente regionale Acli Umbria; Aviano Rossi, vicepresidente e assessore alle politiche del lavoro, Provincia di Perugia; Ladis Kumar Antony Xavier, presidente provinciale Acli Perugia; Flavia Chitarrini, presidente provinciale Acli Terni

> *Piazzetta del Parco*

**17.00/19.00**

**#YAUNOSTOP - Youngle d'Italia si presentano**

TheSuper NovaCulture: "Sessualmente parlando". In collaborazione con Francesco Artegiani dell'associazione Mente e Corpo (contemporanea online)

> *Stand Regione Umbria - Young Angles  
(Area Editoria, Prodotti culturali, Web)*

**18.00/19.30**

**Luoghi Comuni**

La comunicazione come strumento per facilitare la partecipazione e la sicurezza a Perugia.

A cura del Progetto Share my European City (Comune di Perugia - Coop. Borgorete di Perugia). Ne parlano: Giovanni Dozzini, direttore Responsabile mensile Luoghi Comuni; Corinna Bartoletti, locate project Perugia; David Montyel, agenzia di Comunicazione Social Multimedia e-Comunication. Introduce Massimo Calesini, coop Borgorete

> *Piazzetta del Parco*

**18.00/19.00**

### **Mediterranean CooBEeration**

Un'alleanza per l'apicoltura, la biodiversità e la sicurezza alimentare

A cura di FELCOS Umbria, APAU e APIMED

> *Piazzetta Riuso*

**18.30/19.30**

### **Qualità dei servizi e partecipazione**

Acqua, trasporti, rifiuti: la valutazione dei servizi pubblici da parte dei cittadini.

A cura di: Forum dei Consumatori. Ne parlano: Patrizia Brutti, Acu Umbria;

Ornella Ciani Cittadinanzattiva Umbria

> *Piazzetta Il Cartonaio*

**18.30/19.30**

### **www.coomperiamo.com**

### **Riscoprire le Cooperative di Utenza al servizio di una nuova economia**

Ne parlano: Andrea Fora, Presidente Confcooperative Umbria;

Lorenzo Mariani, Segretario Regionale Confcooperative Umbria;

Luca Briziarelli, Coordinatore Progetto Cooperativa di Utenza

### **Assimoco - Assicurazioni Movimento Cooperativo.**

### **Il progetto della Cooperazione.**

Con: Franco Civetta, Responsabile Relazioni Istituzionali Gruppo Assimoco

> *Piazzetta Fa' la casa giusta!*

## **LABORATORI**



**9.00/20.00**

### **InfoPoint UMBRIA+: Energia Pulita e Intelligente**

> *Stand Regione Umbria - Spazio Umbria + Energia pulita e intelligente*

**9.00/20.00**

### **UMBRIA+: Energia Pulita e Intelligente**

### **Pensieri di Energia - SelfiEnergy**

> *Stand Regione Umbria - Spazio Umbria + Energia pulita e intelligente*

**10.00/11.00 e 16.00/17.00**

### **Osservare il sostenibile. Laboratorio scientifico e culturale**

A cura della biblioteca itinerante di ARPA Umbria

> *Stand ARPA Umbria*

**10.30/11.10 e 16.30/17.30**

### **Ottobre è tempo di Humus!**

Orto sul balcone - dimostrazioni sull'utilizzo dell'humus. Lombrico spazzino del mondo - dimostrazione di lombricompostaggio domestico.

A cura di: Gaia Lombardi de la Terra di Gaia, Agriflor, Homewood design

> *Presso stand Terre di Gaia*

*(area Abitare sostenibile)*

**14.30/15.15**

### **Accendi l'ascolto! Letture ad alta voce**

A cura di Centro FARE

> *Stand Centro FARE*

*(area Servizi sostenibili - per bambini, ragazzi e adulti)*

**15.00/16.00**

### **Panificazione con pasta madre**

A cura di Agriturismo Melagrani

> *Piazzetta AIAB (area Buono da mangiare)*

**16.00/19.00**

**Progetto Energy Door: Fare di più con meno** - Attività laboratoriale

A cura di Regione Umbria e CEA Mola Casanova

> *Stand Regione Umbria - Spazio Umbria + Energia pulita e intelligente*

**16.30/17.00 e 17.00/17.30**

**Rio Abierto libera la vita, l'energia, l'adrenalina, la giocosità.**

**Balla con noi, sperimenterai!** Movimento espressivo in musica secondo il sistema Rio Abierto. A cura di: Giuliana Leone, Paola Allegri, Rita Persichini per Associazione Liberalavita e Sara Bianche

> *Area Fair Lab - Stand Legambiente onlus*

**17.00/18.00**

**Progetto NutrigramBio**

Test di valutazione dei pani realizzati con farina di grani antichi.

A cura di AIAB Umbria

> *Piazzetta AIAB (area Buono da mangiare)*

**18.00/18.30 e 18.30/19.00**

**La magia della danza orientale per il tuo "ben-essere" psicofisico**

Laboratorio aperto per sperimentare nuovi linguaggi corporei finalizzati alla ricerca dell'armonia e del benessere psicofisico attraverso il fascino di un'arte antichissima che celebra la femminilità. A cura di: Luisa Piro in arte Layal El Sharqi, danzatrice maestra e coreografa di danze orientali, membro del CID UNESCO (International Dance Council)

> *Area Fair Lab - Stand Legambiente onlus*

**18.00/19.00**

**A me gli occhi!**

Come motivare l'attenzione: un confronto con insegnanti e genitori sulle capacità attentive degli studenti

> *Stand Centro FARE (area Servizi sostenibili)*

**No stop**

**Sessioni di massaggio ayurvedico**

A cura di: Associazione Aum Shanti Ayurveda e yoga.

Dimostrazioni gratuite e massaggi a 10 €

> *Stand Associazione Aum Shanti Ayurveda e yoga (area Cosmesi naturale e biologica)*

**No stop**

**Le Fattorie didattiche** - Laboratori 0-99 anni

A cura di Cia Umbria

> *Stand Cia (area Cittadinanza e partecipazione)*

**SHOW COOKING**



**9.30/10.10**

**Merenda salata, la porzione giusta**

La dietetica dei volumi per una sana e corretta alimentazione.

Show cooking a cura di ANDID, Associazione Nazionale Dietisti Umbria

> *Piazzetta Sicom*

**11.30/12.30**

**Merenda dolce, la porzione giusta**

La dietetica dei volumi per una sana e corretta alimentazione.

Show cooking a cura di ANDID, Associazione Nazionale Dietisti Umbria

> *Piazzetta Sicom*

**15.00/17.00**

**La cucina "povera" dei nostri nonni, le bontà della tradizione umbra in tavola** - Show cooking con Alviero Bigi, presidente Unione Regionale Cuochi Umbri, membro del Consiglio nazionale federazione Italiana Cuochi.

A cura di Unione Regionale Cuochi Umbri

> *Piazzetta Sicom*

**17.30/19.30**

### **I segreti del riso**

Il ristorante Serpillo racconta il risotto, gli abbinamenti, la mantecatura e il riutilizzo del giorno dopo. Show coking a cura di Daniele e Giulia Giorgetti  
> *Piazzetta Sicom*

## **sabato 4 ottobre**

### **CONVEGNI**



**9.30/11.00**

### **Fundraising: nuove opportunità per il non profit e gli enti pubblici**

Esempi e consigli pratici per associazioni, cooperative, scuole e pubbliche amministrazioni. A cura di: ASSIF - Associazione Italiana Fundraiser in collaborazione con Gruppo Territoriale ASSIF Umbria  
> *Sala Convegni Cesare Pozzo*

**11.30/13.30**

### **GAME OVER - Non è un gioco da ragazzi**

Convegno - incontro sulla dipendenza da gioco d'azzardo. A cura di: Fa' la cosa giusta! Umbria in collaborazione con Regione Umbria. Ne parlano: Vito Foderà, autore televisivo, Ass.ne da Sud; Carla Casciari, vicepresidente Regione Umbria; Angelo Garofalo, Adoc- Uil Umbria; Libera Umbria; Annarita Cosso, Cittadinanzattiva; Angela Fioroni, Lega delle Autonomie / Scuola delle Buone Pratiche  
> *Sala Convegni Cesare Pozzo*

**15.00/17.00**

### **Fai la cosa giusta! Umbria... con Eurobis!**

Promozioni di sani stili di vita per contrastare l'obesità infantile. Ne parlano: Pierpaolo De Feo, Uni. di Perugia (Presentazione Eurobis); Carla Casciari, vicepresidente Regione Umbria (Saluto istituzionale); Claudia Mazzeschi, Università di Perugia (Uno sguardo più attento: un figlio più felice e più sano); Giovanni De Giorgi, pediatra (Aspetti pediatrici per Eurobis); Elisa Reginato, medico nutrizionista e Chiara Ranucci, medico dietista, Uni. di Perugia (Educazione alimentare: la base del cambiamento); Erminia Battista, USL Umbria1 (Il mezzo giusto per spostarsi, ovvero il piedibus della salute e del benessere); Elena Pioppi, resp. comunicazione - EUROBIS (strategie di social communication)  
> *Sala Convegni Cesare Pozzo*

**17.30/19.30**

**La città condivisa** Introduzione e saluti: Orfeo Ambrosi, presidente Ass.ne Borgo Bello per Fa' la cosa giusta! Umbria. Ne parlano: Gregorio Arena, professore di Diritto amministrativo nell'Università di Trento e presidente di Labsus; Valter Canafoglia, segretario comunale ed ex responsabile Ufficio Partecipazione del Comune di Modena; Fabiola De Toffol, project manager e facilitatrice di processo, Studio P3\_Poliedra Progetti in Partenariato; Raymond Lorenzo, city planner, The Umbra Institute Perugia; Viviana Lorenzo, architetto, facilitatrice del progetto C.A.R.O. Vicolo; David Montiel, mediatore sociale, Progetto Sme-City, Borgorete; Mariano Sartore, urbanista, professore aggregato di Programmazione urbanistica e di Pianificazione dei trasporti, Università di Perugia; Alessandra Valastro, professore di Diritto pubblico e Democrazia partecipativa, Università di Perugia, coordinatore di OPP Umbria. Francesco de Rebotti, presidente ANCI Umbria e sindaco Comune di Narni.  
> *Sala Convegni Cesare Pozzo*

### **INCONTRI**



**10.00**

### **Life+ Progetto MuSAE: 'Municipalities subsidiarity for actions on energy'** - Seminario locale

> *Stand Regione Umbria - Spazio Umbria + Energia pulita e intelligente*

**10.00/12.00**

### **Per una piattaforma Amianto in Umbria: analisi e proposte**

A cura di CGIL Umbria. Ne parlano: Vasco Cajarelli, segreteria regionale CGIL Umbria; Claudio Iannilli, responsabile CGIL amianto; Franca Gasparri, INCA Cgil, Istituto Nazionale Confederale di Assistenza; Paolo Stranieri, ARPA Umbria; Giorgio Zampetti, Legambiente onlus

> *Piazzetta il Cartonaio*

**10.00/11.00**

### **Bio-resistenze**

Prospettive per la riconversione ecosostenibile dell'agricoltura in Umbria.

A cura di: Forum dei Consumatori. Intervengono: Leonardo Laureti, componente giunta Cia Umbria; Guido Turus, autore di "Bioresistenze" (Esedra)

> *Piazzetta Riuso*

**10.30/12.30**

**#YAUNOSTOP** - Youngle d'Italia si presentano

Su scuola e Università, i sindacati studenteschi.

Altrascuola - Rete degli Studenti Medi Umbria,

Sinistra Universitaria - UdU Perugia (contemporanea online)

> *Stand Regione Umbria - Young Angles*

(Area Editoria, Prodotti culturali, Web)

**11.30/12.30**

### **Esperienze mutualistiche e cooperazione sociale per un welfare sanitario più sostenibile**

Autorganizzazione dei cittadini, cooperazione sociale, mutualità: punti chiave per un reale welfare di comunità. Intervengono: Marco Grassi, responsabile comunicazione Snms Cesare Pozzo; Rappresentante di Polo Irene (Polo dell'Innovazione Sociale e dell'Economia civile).

Introduce e coordina: Giornalista di Redattore Sociale

> *Piazzetta Riuso*

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

[www.mutuacesarepozzo.org](http://www.mutuacesarepozzo.org)

**11.30/12.30**

### **Italia, Bellezza, Futuro**

L'abitare del futuro: socialità, tecnologie e sostenibilità. A cura di Legambiente.

Ne parlano: Michele Bernardi, Microntel; Jacopo Fo, Ecovillaggio solare di Alcatraz; Catia Passeri, Fondazione Fontenuovo onlus. Introduce e coordina:

Lorenzo Barucca, Ufficio scuola, cultura e territorio Legambiente

> *Piazzetta Fa' la casa giusta!*

**12.00/12.30**

### **Gratitudine, la via per una vita migliore** - workshop

Accetta la provocazione del coach per una vita migliore:

un esercizio di gratitudine. A cura di: Lidia Dogaru - Uptitude

> *Stand Uptitude (area Servizi sostenibili)*

**12.30/13.30**

### **La fotografia come inclusione sociale**

Incontro a cura del Perugia Social Photo Fest.

Ne parlano: Antonello Turchetti, direttore Perugia Social Fest, fotografo professionista e arte terapeuta; Giancarla Uguccione, fotografa e arte terapeuta

> *Piazzetta Il Cartonaio*

**14.30/16.00**

**La tariffa puntuale** - Pagare giusto, pagare meno. A cura di: Forum, dei Consumatori. Con: Maurizio Pierdomenico, Lega Consumatori Perugia;

Giuliano Mancinelli, Acu Umbria; Ezio Orzes, assessore al Comune di Ponte nelle Alpi (Belluno); Stefano Ciafani, vicepresidente nazionale Legambiente onlus

> *Piazzetta Il Cartonaio*

**14.30/19.30**

**#YAUNOSTOP** - Youngle d'Italia si presentano

Pittura anni '10 - live painting. SAD "collettivo di Artisti Autoproclamati".

Artisti presenti: Davide Minciaroni, Richi Spennato

> *Stand Regione Umbria - Young Angles*

(Area Editoria, Prodotti culturali, Web)

**15.00/16.00**

**La fitodepurazione, risorsa o folklore?**

Ne parlano: Stefania Curti, Geologa; Benedetta Cascianelli, Agronoma

> *Piazzetta Riuso*

**15.00/16.00**

**Idee per riciclare i tessuti: la tecnica del patchwork**

Con: Giovanna Olivieri, autrice del manuale di ecologia domestica

"Io lo faccio da me" (ed. Terra Nuova)

> *Piazzetta Fa' la casa giusta!*

**15.30/16.00**

**Il potere del focus** - workshop

Come gestire il tempo in un modo sostenibile e concentrarsi su quello che conta. A cura di: Lidia Dogaru - Uptitude

> *Stand Uptitude (area Servizi sostenibili)*

**16.30/17.30**

**Asino chi non legge?**

Cosa sono le difficoltà di linguaggio e d'apprendimento e cosa possono fare i genitori per aiutare i propri figli.

A cura di: Centro FARE - centro specialistico per l'apprendimento e la dislessia

> *Piazzetta Fa' la casa giusta!*

**16.30/17.30**

**Turismo a Cemento 0**

La riqualificazione di immobili con valore turistico, le sfide da affrontare, l'importanza della sana e trasparente gestione, della formazione e delle reti nazionali. A cura di Legambiente

> *Piazzetta Riuso*

**16.30/17.30**

**La famiglia nella cittadinanza attiva**

La crisi, la rete sociale e il welfare integrato: nuova frontiera delle relazioni tra pubblico e privato.

A cura delle Acli Umbria e del Forum delle Associazioni Familiari dell'Umbria.

Intervengono: Santino Scirè, vicepresidente nazionale Acli con delega

alla Famiglia; Ernesto Rossi, presidente Forum delle Associazioni Familiari

dell'Umbria; Barbara Caponnetti; ricercatrice ambito giuslavoristico,

Università di Tor Vergata.

> *Piazzetta Il Cartonaio*

**16.30/18.30**

**#YAUNOSTOP - Youngle d'Italia si presentano**

Omphalos Arcigay Arcilesbica presenta: "Libri Viventi", un'opportunità per leggere le persone LGBT in un modo nuovo e personale (contemporanea online)

> *Stand Regione Umbria - Young Angles*

*(Area Editoria, Prodotti culturali, Web)*

**17.00/18.00**

**Presentazione Agunga e Rosea Lune: Prodotti Lavabili in Fibra di Amido / Salute - Risparmio - Ambiente - Innovazione**

A cura di Carla Babudri

> *Stand GG Innovation (area Il Pianeta dei Piccoli)*

**17.00/18.00**

**Ecologia della comunicazione**

Incontro/intervista con Vincenzo Sparagna, direttore Frigidaire e Il Nuovo Male

> *Stand Frigolandia (area Editoria, Prodotti culturali, Web)*

**17.00/18.00**

**E(u)biosia** - Una buona prevenzione inizia a tavola.

A cura di: Fondazione ANT onlus - delegazione umbra

> *Piazzetta del Parco*

**18.00/19.00**

### **Io e i social network**

A cura di: P3 Poliedra Progetti in Partenariato in collaborazione con Andrea Camoni di Camoni Formazione e la partecipazione di Guido Fabbri di Culture Club Communication

> *Piazzetta Il Cartonaio*

**18.00/19.00**

### **L'informazione libera dalle mafie**

Vivere e raccontare la quotidianità dell'antimafia. In collaborazione con Libera Informazione. Intervengono: Santo Della Volpe, Presidente della Fondazione Libera Informazione; Fabrizio Ricci, Libera Umbria; Giorgio Santelli, giornalista Rainews24

> *Piazzetta Riuso*

**18.00/19.00**

### **Progetto Leonardo Pro.Les.Tour**

Progetto di mobilità per creare professionisti nel settore del turismo sostenibile. Con: Monica Paura, per Ass. E.In.E.; Marcello Rinaldi, per l'Istituto Istruzione Superiore "Ciuffelli-Einaudi"; Sandro Sorato, per European Career Evolution Irlanda; Leonardo Mincigrucci, Andrea Balena e Mattia Ferracchiato, studenti dell'Istituto Istruzione Superiore "Ciuffelli-Einaudi"

> *Piazzetta Fa' la casa giusta!*

**18.30/19.30**

### **La felicità come attitudine** - seminario interattivo

Come raggiungere la felicità in un modo sostenibile senza eccessivi sforzi.

A cura di: Lidia Dogaru, Uptitude

> *Piazzetta del Parco*

## **LABORATORI**



**9.00/20.00**

### **InfoPoint UMBRIA+ Energia Pulita e Intelligente**

> *Stand Regione Umbria - Spazio Umbria + Energia pulita e intelligente*

**9.00/20.00**

### **UMBRIA+: Energia Pulita e Intelligente**

#### **Pensieri di Energia- SelfEnergy**

> *Stand Regione Umbria - Spazio Umbria + Energia pulita e intelligente*

**10.00/11.00 e 16.00/17.00**

### **Osservare il sostenibile.** Laboratorio scientifico e culturale

A cura della biblioteca itinerante di ARPA Umbria

> *Stand ARPA Umbria*

### **No stop**

#### **Prove pratiche di Linux - Installazione - Il riuso della tecnologia**

#### **Lavagna multimediale open source - Etica informatica**

Come usare un computer GNU/LINUX. Come installare una distribuzione.

Trashware, salvare i vecchi computer è possibile.

Come realizzare con software libero una lavagna interattiva multimediale.

Laboratori a cura Francesco Marinucci e Marco Rufinelli, GNU/LUG Perugia

> *Area Open Space*

**10.00/10.30 e 10.30/11.00**

### **Rio Abierto libera la vita, l'energia, l'adrenalina, la giocosità.**

#### **Balla con noi, sperimenterai!**

Movimento espressivo in musica secondo il sistema Rio Abierto.

A cura di: Giuliana Leone, Paola Allegri, Rita Persichini per

Associazione Liberalavita e Sara Bianche

> *Area Fair Lab - Stand Legambiente onlus*

**10.30/12.30**

**Progetto Energy Door: Fare di più con meno**

Attività laboratoriale. A cura di Regione Umbria e CEA Mola Casanova

> *Stand Regione Umbria - Spazio Umbria + Energia pulita e intelligente*

**10.30/11.10 e 16.30/17.30**

**Ottobre è tempo di Humus!**

Orto sul balcone - dimostrazioni sull'utilizzo dell'humus. Lombrico spazzino del mondo - dimostrazione di lombricompostaggio domestico.

A cura di: Gaia Lombardi de la Terra di Gaia, Agriflor, Homewood design

> *Presso Stand Terre di Gaia (area Abitare sostenibile)*

**11.30/12.30**

**Pasta madre - Porta un barattolino da casa e adotta un pezzetto di pasta madre!**

A cura di Tatiana Rossi

> *Area Fair Lab - Stand Legambiente onlus*

**14.30/15.30**

**Accendi l'ascolto! Letture ad alta voce.**

A cura di Centro FARE

> *Stand Centro FARE (area Servizi sostenibili - per bambini, ragazzi e adulti)*

**15.00/16.00**

**La terra cruda per costruire**

Laboratorio di manipolazione per scoprire caratteristiche e proprietà di questo nobile materiale. Con: Eliana Baglioni

> *Area Fair Lab - Stand Legambiente onlus*

**15.00/16.00**

**Prepariamo il formaggio**

A cura di Fattoria Montepuro

> *Piazzetta AIAB (area Buono da mangiare)*

**15.00/16.00**

**Energia termica dalle lattine**

Trasforma le lattine di alluminio in collettori solari.

A cura di: PeR - Parco dell'Energia Rinnovabile

> *Area Fair Lab - Stand Legambiente onlus*

**16.00/19.00**

**Progetto Energy Door: Fare di più con meno**

Attività laboratoriale. A cura di Regione Umbria e CEA Mola Casanova

> *Stand Regione Umbria - Spazio Umbria + Energia pulita e intelligente*

**16.30/16.45**

**I modelli mentali e le nuove tecnologie: un mondo di opportunità  
Quali strumenti per una didattica multimediale**

A cura di Centro FARE

> *Stand Centro FARE (area Servizi sostenibili per docenti di ogni ordine e grado, info@centrofare.it)*

**16.30/17.30**

**Pasta madre - Impariamo la tecnica del rinfresco**

A cura di Tatiana Rossi

> *Area Fair Lab - Stand Legambiente onlus*

**18.00/19.00**

**Tra pentole e fornelli**

Idee, consigli, e fantasia per inventare ricette gustose e sane con i cibi avanzati della nostra cucina

A cura di ANDID

> *Presso Stand ANDID (area Cittadinanza e partecipazione)*

**18.00/18.30 e 18.30/19.00**

**La magia della danza orientale per il tuo "ben-essere" psicofisico**

Laboratorio aperto per sperimentare nuovi linguaggi corporei finalizzati alla ricerca dell'armonia e del benessere psicofisico attraverso il fascino di un'arte antichissima che celebra la femminilità

A cura di: Luisa Piro in arte Layal El Sharqi, danzatrice maestra e coreografa di danze orientali, membro del CID UNESCO (International Dance Council)

> *Area Fair Lab - Stand Legambiente onlus*

### No stop

#### **Sessioni di massaggio ayurvedico**

A cura di: Associazione Aum Shanti Ayurveda e yoga.

Dimostrazioni gratuite e massaggi a 10 €

> *Stand Associazione Aum Shanti Ayurveda e yoga (area Cosmesi naturale e biologica)*

### No stop

Le **Fattorie didattiche**. Laboratori 0-99 anni. A cura di Cia Umbria

> *Stand Cia (area Cittadinanza e partecipazione)*

## SHOW COOKING



**9.30/10.10**

#### **Merenda salata, la porzione giusta**

La dietetica dei volumi per una sana e corretta alimentazione.

Show cooking a cura di ANDID, Associazione Nazionale Dietisti Umbria

> *Piazzetta Sicom*

**11.30/12.30**

#### **Tra pentole e fornelli**

Idee, consigli, e fantasia per inventare ricette gustose e sane con i cibi avanzati e/o "gli scarti" della nostra cucina. Show cooking a cura di ANDID, Associazione Nazionale Dietisti Umbria

> *Piazzetta Sicom*

**15.00/17.00**

#### **Piatti gustosi e salutari? Con la cucina naturale si può!**

Tecniche base per preparare piatti appetitosi, digeribili e completi dal punto di vista nutrizionale. Show cooking a cura di Yoo Restaurant. Con Fabio Chiappini

> *Piazzetta Sicom*

**17.30/19.30**

La Casa delle Cuoche presenta

**Caterina Betti: ti cucino in lavastoviglie** Quando l'innovazione incontra la tradizione e fa tendenza: per una cucina gustosa e sostenibile **a seguire**

**Il pane di una volta** Farine integrali e semi naturali di Isabella Gaudino

> *Piazzetta Sicom*

## domenica 5 ottobre

### CONVEGNI



**10.00/11.30**

#### **Avanti tutta! Combattere il cancro si può e si deve**

Stili di vita per la prevenzione. Ne parlano: Leonardo Cenci, Presidente Ass.ne Avanti Tutta onlus; Maria Pia Angellotti e Antonella Monni, medici dietisti; Chiara Bennati, medico oncologo, medico sportivo

> *Sala Convegni Cesare Pozzo*

**15.00/17.00**

#### **Sobrietà, uno stile di vita contemporaneo**

Intervista a Don Paolo Giulietti, Vescovo di Perugia e Città della Pieve a cura di Miriam Giovanzana, direttore editoriale Terre di mezzo

> *Sala Convegni Cesare Pozzo*

**17.30/19.30**

### **Agricoltura Sociale. Normative, linee di sviluppo e spunti operativi**

A cura del Forum Nazionale Agricoltura Sociale. Aggiornamento sullo stato dell'arte dei disegni di legge e regolamenti attuativi in materia di Agricoltura Sociale. Linee di sviluppo nascenti dalle direttive nazionali e regionali.

Spunti operativi delle normative e degli strumenti attuativi

> *Sala Convegni Cesare Pozzo*

## **INCONTRI**



**10.00/11.00**

### **Seminario. I piedi nel piatto: sai cosa mangia tu\* figli\* lontano da te?**

Salute, prevenzione, educazione alimentare: il ruolo delle mense scolastiche.

A cura di: Forum cibo - salute - economia - ambiente Intervengono: Andid, Associazione dietisti, gestori mense (Spoleto, Todi, Perugia); genitori comitati mense; Servizi regionali dietiste Comune di Spoleto; Cittadinanzattiva; Aiab

> *Piazzetta il Cartonaio*

**10.00/11.00**

### **Raccontare la sostenibilità**

Incontro formativo a cura della Fima, Federazione italiana media ambientali.

Con Marco Fratoddi, direttore de La Nuova Ecologia e segretario generale della Fima; Fabio Mariottini, ufficio stampa ARPA Umbria

> *Piazzetta Riuso*

**10.00/11.00**

### **Abitare sostenibile**

Con: Arch. Barbara Bagaglia

> *Piazzetta Fa' la casa giusta!*

**10.00/11.30**

### **Presentazione Agunga e Rosea Lune: Prodotti Lavabili in Fibra di Amido / Salute - Risparmio - Ambiente - Innovazione**

A cura di Carla Babudri

> *Stand GG Innovation (area Il Pianeta dei Piccoli)*

**11.30/12.30**

### **Nuova e 'a misura d'uomo'. Ripensare la mobilità**

Intervengono: Olivier Bremer, country manager Italia e Germania BlaBlaCar; Luca Patiti, Minimetron spa; Leonardo Naldini, Comune di Perugia; Luca Del Sillaro, presidente associazione Gruppo di acquisto ibrido; Luca Trepiedi, Forum Nuova Mobilità Umbria; Luciano Zepparelli, amministratore Techne per Umbria Green Card; Coordina: Alberto Fiorillo, responsabile aree urbane Legambiente e portavoce nazionale Rete Mobilità Nuova

> *Piazzetta Fa' la casa giusta!*

**11.30/12.00**

### **Più energia nel corpo, più vita** - workshop

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

> *Stand Uptitude (area Servizi sostenibili)*

**11.30/12.30**

### **Il circuito di credito reciproco per superare la crisi di liquidità: esempi di economia collaborativa**

Con: Fabiola De Toffol

> *Piazzetta Riuso*

**11.30/12.30**

### **Il ruolo del consumatore per gli acquisti sostenibili e responsabili verso l'ambiente**

A cura di PEFC Italia. Con Antonio Brunori, Segretario generale per la Certificazione forestale dei prodotti di origine legnosa e cartacea;

Antonio Nicoletti, Legambiente onlus

> *Piazzetta il Cartonaio*

**15.00/16.00**

**Turismo sostenibile e responsabile: dall'Umbria all'Europa**

L'esperienza di It Fits - Forum Italiano sul Turismo e la Sostenibilità e le opportunità di bandi europei sul turismo responsabile. Intervengono: Lucilla Morelli, EcoCongress, co-fondatore IT FITS; Giuseppe Aliperti, Nella Consulting, co-fondatore IT FITS; Antonio Brunori, Segretario Generale PEFC Italia; Mariachiarra Verrigni, esperta bandi europei co-fondatore IT FITS  
> *Piazzetta Il Cartonaio*

**15.00/16.00**

**Imparare per la conversione ecologica**

Tre esperienze umbre a confronto. A cura dell'Agazia Fiera delle Utopie concrete. Intervengono: Cecilia Bruschi, Agenzia Fiera delle Utopie Concrete, Città di Castello; Alessandro Ronca, Parco dell'Energia Rinnovabile, Terni; Alessio Capoccia, direttore Oasi WWF di Alviano, Terni  
> *Piazzetta Riuso*

**15.00/16.00**

**Il D'io Perduto. Il viaggio in India,**

l'incontro con Osho (Ed.Intento) di Majid Valcarengi. Interviene l'autore  
> *Piazzetta Fa' la casa giusta!*

15.00/16.00

**Presentazione Agunga e Rosea Lune: Prodotti Lavabili in Fibra di Amido / Salute - Risparmio - Ambiente - Innovazione**

A cura di Carla Babudri

> *Stand GG Innovation (area Il Pianeta dei Piccoli)*

**15.30/16.00**

**Lo stress? Ma solo quando è utile** - workshop

Tecniche per gestire lo stress e rilassarsi quando serve, senza andare in vacanza. A cura di: Lidia Dogaru - Uptitude  
> *Stand Uptitude (area Servizi sostenibili)*

**16.00/18.00**

**#YAUNOSTOP - Youngle d'Italia si presentano**

**ReGenerationYouth & YoungAnglesUmbria Lab!** In contemporanea online e su un pannello con post-it spunti, idee, consigli per la candidatura di Perugia a Capitale Europea dei Giovani 2017. #perugia2017 #eyc2017

> *Stand Regione Umbria - Young Angles (Area Editoria, Prodotti culturali, Web)*

**16.30/18.30**

**Proletari digitali**

I nuovi operai dalla catena allo schermo del computer. Dati, diritti e futuro. Ne parlano: Serena Agneletti, copywriter freelance; Fabrizio Botti, ricercatore presso il Dip. di Economia dell'Università degli Studi di Perugia; Chiara Sbicca, grafica pubblicitaria; Coordina: Francesca Sironi, giornalista L'Espresso  
> *Piazzetta Il Cartonaio*

**16.30/18.00**

**Coworking: non è solo questione di scrivanie.**

Tavola rotonda. Introduce Viviana Lorenzo, Manifattura Progetti @ Ri-place (Perugia). Ne parlano: Mattia Sullini, Comboproject e Lofio (Firenze); Alessia De Ninno, Officina Lieve (Borgo San Lorenzo, FI); Ronnie Garattoni, Warehouse Coworking Factory (Marotta, PU). Conclusioni Barbara Bagaglia, Ri-place (Perugia)  
> *Piazzetta Riuso*

**16.30/17.30**

**Il Mugello è una trapunta di terra. A piedi da Barbiana a Monte Sole**

(Laterza), di Simona Baldanzi. Interviene l'autrice, intervistata da Giovanni Dozzini, giornalista  
> *Piazzetta Fa' la casa giusta!*

**16.30/17.30**

### **Consumo consapevole**

Meglio una vita piena, che piena di cose inutili.

A cura delle Acli Umbria e Forum dei Giovani dell'Umbria.

Ne parlano: Maurizio Pierdomenico, presidente Lega Consumatori Perugia;

Gabriele Biccini, portavoce del Forum dei Giovani Umbria

> *Piazzetta Riuso*

**17.00/20.00**

### **#YAUNOSTOP - Youngle d'Italia si presentano**

Primo torneo nazionale Injiawara, gioco da tavolo cooperativo.

Progetto Intercultural Joint Awareness Raising Actions di Tamat ong.

In palio un viaggio in Lituania per 4 persone!

> *Stand Regione Umbria - Young Angles*

(Area Editoria, Prodotti culturali, Web)

**18.00/19.30**

### **A piedi sulle strade dei pellegrini**

Presentazione del libro "Di qui passò Francesco" (Terre di Mezzo),

di Angela Maria Seracchioli. Interviene l'autrice

> *Piazzetta Fa' la casa giusta!*

**18.30/19.30**

### **La Cooperazione in Palestina dopo l'attacco contro Gaza**

Intervengono: Luigino Ciotti, presidente circolo culturale Primomaggio;

Chiara Cruciani, giornalista NenaNews, Agenzia Stampa Vicino Oriente;

Yusef Hamdouna, collaboratore ong italiana CISS (Cooperazione Internazionale Sud Sud); Stefania Guerrucci, Ponte Solidale - Associazione AOWA

> *Piazzetta Riuso*

**18.30/19.30**

### **Incontro/degustazione. Vino, mani, terra - Vignaioli Resistenti Umbri**

Progetto di collaborazione tra otto vignaioli umbri: cooperazione, promozione comune, condivisione dei saperi ed attrezzature per uno stile di lavoro artigianale nel rispetto del vino, dell'uomo e dell'ambiente.

Ne parlano: Cantina Cenci, Cantina Margò, Fattoria Mani di Luna,

Cantina Riccioni, Cantina La Spina, Fontesecca, La casa dei Cini, Donini

> *Piazzetta del Parco*

## **LABORATORI**



**9.00/20.00**

### **InfoPoint UMBRIA+ Energia Pulita e Intelligente**

> *Stand Regione Umbria - Spazio Umbria + Energia pulita e intelligente*

**9.00/20.00**

### **UMBRIA+: Energia Pulita e Intelligente**

#### **Pensieri di Energia -SelfiEnergy**

> *Stand Regione Umbria - Spazio Umbria + Energia pulita e intelligente*

### **No stop**

#### **Prove pratiche di Linux - Installazione - Il riuso della tecnologia - Lavagna multimediale open source - Etica informatica**

Come usare un computer GNU/LINUX. Come installare una distribuzione.

Trashware, salvare i vecchi computer è possibile. Come realizzare con

software libero una lavagna interattiva multimediale. Laboratori a cura

Francesco Marinucci e Marco Rufinelli, GNU/LUG Perugia

> *Area Open Space*

**9.30/10.15**

### **Leggere con le orecchie**

Mille modi per comprendere un testo con l'audiolibro, proviamoci insieme.

A cura di Centro FARE

> *Stand Centro FARE (area Servizi sostenibili*

*per bambini 9-11 anni, per info e prenotazioni info@centrofare.it)*

**10.00/11.00 e 16.00/17.00**

**Osservare il sostenibile.** Laboratorio scientifico e culturale

A cura della biblioteca itinerante di ARPA Umbria

> *Stand ARPA Umbria*

**10.00/10.30 e 10.30/11.00**

**Rio Abierto libera la vita, l'energia, l'adrenalina, la giocosità.**

**Balla con noi, sperimenterai!**

Movimento espressivo in musica secondo il sistema Rio Abierto.

A cura di: Giuliana Leone, Paola Allegri, Rita Persichini per

Associazione Liberalavita e Sara Bianche

> *Area Fair Lab - Stand Legambiente onlus*

**10.30/11.10 e 16.30/17.30**

**Ottobre è tempo di Humus!**

Orto sul balcone - dimostrazioni sull'utilizzo dell'humus. Lombrico spazzino del mondo - dimostrazione di lombricompostaggio domestico.

A cura di: Gaia Lombardi de la Terra di Gaia, Agriflor, Homewood design

> *Presso Stand Terre di Gaia (area Abitare sostenibile)*

**10.30/12.30**

**Progetto Energy Door: Fare di più con meno**

Attività laboratoriale. A cura di Regione Umbria e CEA Mola Casanova

> *Stand Regione Umbria - Spazio Umbria + Energia pulita e intelligente*

**10.30/11.15**

**Autonomia nello studio**

Strategie, strumenti e metodi per ottimizzare l'organizzazione dello studio a casa. A cura di Centro FARE

> *Stand Centro FARE (area Servizi sostenibili*

*per studenti di tutte le età, info e prenotazioni info@centrofare.it)*

**11.00/13.00 e 17.00/19.00**

**Dislessia, sportello aperto**

Ascolto su difficoltà di apprendimento, linguaggio e comportamento.

A cura di Centro FARE

> *Stand Centro FARE (area Servizi sostenibili*

*info e prenotazioni info@centrofare.it)*

**11.00/12.00**

**Ad Familiam**

Impariamo a compilare la lista della spesa per un menù equilibrato familiarizzando con le offerte di cibi e porzioni degli alimenti d'uso comunione. A cura di ANDID

> *Presso Stand Andid (area Cittadinanza e partecipazione)*

**11.30/12.30**

**Pasta madre - Impariamo la tecnica del rinfresco**

A cura di Tatiana Rossi

> *Area Fair Lab - Stand Legambiente onlus*

**12.30/13.30**

**Accendi l'ascolto! - Letture ad alta voce**

A cura di Centro FARE

> *Stand Centro FARE (area Servizi sostenibili)*

**17.00/18.00**

**Prepariamo il formaggio**

A cura di Fattoria Montepuro

> *Piazzetta AIAB (area Buono da mangiare)*

**16.30/17.30**

**Laboratorio HANJI origami**

A cura di Kim HeeJin

> *Stand Care srl (area Servizi sostenibili)*

**14.00/15.00**

**Preparazione casalinga di un unguento**

Preparazione dell'unguento arnica-alloro a partire dal principio attivo ottenuto dall'oleolito, olii essenziali e cera d'api - 4 €. A cura di: Giovanni Bagatin  
> *Stand Erba Madre (Area cosmesi naturale e biologica)*

**15.00/16.00**

**Tra pentole e fornelli** Idee, consigli, e fantasia per inventare ricette gustose e sane con i cibi avanzati della nostra cucina. A cura di ANDID  
> *Presso Stand Andid (area Cittadinanza e partecipazione)*

**16.00/19.00**

**Progetto Energy Door: Fare di più con meno**

Attività laboratoriale. A cura di Regione Umbria e CEA Mola Casanova  
> *Stand Regione Umbria - Spazio Umbria + Energia pulita e intelligente*

**16.30/17.15**

**Genitori sotto scacco - Come affrontare le difficoltà emotive dei propri figli.** A cura di Centro FARE

> *Stand Centro FARE (area Servizi sostenibili)*

**17.00/18.00**

**Conoscere e Conoscersi**

Un dibattito tra ragazzi verso una riflessione sulle proprie potenzialità. A cura di Centro FARE

> *Stand Centro FARE (area Servizi sostenibili per ragazze/i 8-12 anni, info info@centrofare.it)*

**17.30/18.10**

**Prima di mangiare conta fino a 10**

Un decalogo di domande da porsi prima di mangiare. A cura di Elisa Reginato e Claudia Ranucci, nutrizioniste Eurobis  
> *Area Fair Lab - Stand Legambiente onlus*

**18.30/19.10**

**Qual è la mia porzione!?**

Gioco sulle corrette porzioni alimentari. A cura di Elisa Reginato e Claudia Ranucci, nutrizioniste Eurobis  
> *Area Fair Lab - Stand Legambiente onlus*

**No stop**

**Sessioni di massaggio ayurvedico**

A cura di: Associazione Aum Shanti Ayurveda e yoga. Dimostrazioni gratuite e massaggi a 10 €  
> *Stand Associazione Aum Shanti Ayurveda e yoga (area Cosmesi naturale e biologica)*

**No stop**

**Le Fattorie didattiche** - Laboratori 0-99 anni. A cura di Cia Umbria  
> *Stand Cia (area Cittadinanza e partecipazione)*

**SHOW COOKING**



**10.00/12.00**

**Come (e perché) assaggiare un olio extravergine**

Impara a riconoscere un olio e ad abbinarlo ai piatti giusti. Show cooking a cura di Yoo Restaurant. Con Fabio Chiappini  
> *Piazzetta Sicom*

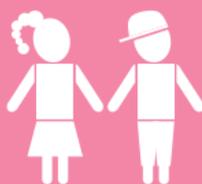
**15.00/17.00**

**La cucina "povera" dei nostri nonni, le bontà della tradizione umbra in tavola**

Show cooking con Alviero Bigi, presidente Unione Regionale Cuochi Umbri, membro del Consiglio nazionale federazione Italiana Cuochi. A cura di Unione Regionale Cuochi Umbri  
> *Piazzetta Sicom*

**17.30/19.30**

**Healthy happy hour** Vademecum per un aperitivo smart.  
Show cooking a cura di ANDID,  
Associazione Nazionale Dietisti Umbria  
> *Piazzetta Sicom*



## B A M B I N I

**4 ottobre - 16.30/17.30**

**Costruzioni in balle di paglia e intonaci in terra cruda**

Laboratorio a cura di Terraepaglia  
> *Piazzetta Fa' la casa giusta!*

**5 ottobre - 18.30/19.10**

**Qual è la mia porzione!?**

Gioco sulle corrette porzioni alimentari.  
A cura di: Claudia Ranucci (Progetto EUROBIS)  
> *Area Fair Lab - Stand Legambiente onlus*

**3 / 4 / 5 ottobre - 9.30/10.10 - 10.30/11.10 - 11.30/12.10**

**Kart a pedali**

Sperimentare che l'uomo è la macchina perfetta! 2400 kCal per 24h di funzionamento. A cura di PeR, Parco per l'Energia Rinnovabile. Attività a pagamento per il finanziamento del parco, 3 € per 10 minuti di attività sfrenata  
> *Pista esterna*

**3 / 4 / 5 ottobre - Laboratorio No stop**

**Crea il tuo sapone**

> *Stand TataNATURA (area Il Pianeta dei Piccoli - da 6 anni in su) - 3,50 €*

**Baby moto**

La bici senza pedali  
> *Stand TataNATURA (area Il Pianeta dei Piccoli - da 1 a 5 anni)*

**Il mio gioco me lo faccio io**

Laboratorio di falegnameria per bambini  
> *Stand Falegnameria per bambini di Gino Chabod (area Il Pianeta dei Piccoli - da 3 a 10 anni)*

**I giochi di una volta**

Ludoteca itinerante di giochi non tecnologici e della tradizione popolare  
> *Stand Il Tarlo (area Il Pianeta dei Piccoli - da 4 a 110 anni)*

**Fatte con le mani**

Dimostrazione di tornitura di trottole.  
Abili artigiani trasformeranno semplici pezzi di legno in splendide trottole  
> *Stand Il Tarlo (area Il Pianeta dei Piccoli - da 4 a 110 anni)*

**Campionato mondiale di trottole**

Una pista lunga 10 metri, le tue abilità come lanciatore e la trottole più veloce d'Italia  
> *Stand Il Tarlo (area Il Pianeta dei Piccoli - dai 15 anni in su)*

**5 ottobre - 17.30/18.10**

**Prima di mangiare conta fino a 10**

Un decalogo di domande da porsi prima di mangiare  
A cura di: Claudia Ranucci (Progetto EUROBIS)  
> *Area Fair Lab - Stand Legambiente onlus*

**4 / 5 ottobre - 17.00/18.00**

**Le api si raccontano**

A cura di Azienda agrituristica Il Castello del Sole  
> *Piazzetta AIAB (area Buono da mangiare)*

**venerdì 3 ottobre****15.00/16.00****Pet therapy.** Attività e terapie assistite con l'ausilio di animali  
A cura di Il Melo asd; Speed Dog asd. Con Laura Cibeca**16.00/17.00****Mondo Gatto.** Conoscere il felino più diffuso al mondo  
A cura di Il Melo asd; Speed Dog asd. Con Roberta Roscini**17.00/18.00****Rally Obedience.** Dimostrazione a cura degli allievi Speed Dog e Il Melo  
A cura di Il Melo asd; Speed Dog asd. Con Gioia Garzini**sabato 4 ottobre****10.00/11.00****Pet therapy.** Attività e terapie assistite con l'ausilio di animali  
A cura di Il Melo asd; Speed Dog asd. Con Laura Cibeca**11.00/12.00****Mondo Gatto.** Conoscere il felino più diffuso al mondo  
A cura di Il Melo asd; Speed Dog asd. Con Roberta Roscini**12.00/13.00****Rally Obedience.** Dimostrazione a cura degli allievi Speed Dog e Il Melo  
A cura di Il Melo asd; Speed Dog asd. Con Gioia Garzini**15.00/16.00****Conosciamo il cane?** Origini, educazione e problemi dei nostri cani.  
Il proprietario che ruolo ha? A cura di Il Melo asd; Speed Dog asd.  
Con Lorenza Cesaris, Francesco Colombo, Gioia Garzini**16.00/16.45****Canì e bambini.** I bambini raccontano ai bambini il piacere e l'impegno  
del vivere con un cane. A cura di Il Melo asd; Speed Dog asd.  
Con Lorenza Cesaris e Francesco Colombo**domenica 5 ottobre****10.00/11.00****Pet therapy.** Attività e terapie assistite con l'ausilio di animali  
A cura di Il Melo asd; Speed Dog asd. Con Laura Cibeca**11.00/12.00****Mondo Gatto.** Conoscere il felino più diffuso al mondo  
A cura di Il Melo asd; Speed Dog asd. Con Roberta Roscini**12.00/13.00****Rally Obedience.** Dimostrazione a cura degli allievi Speed Dog e Il Melo  
A cura di Il Melo asd; Speed Dog asd. Con Gioia Garzini**15.00/16.00****Conosciamo il cane?** Origini, educazione e problemi dei nostri cani. Il  
proprietario che ruolo ha? A cura di Il Melo asd; Speed Dog asd. Con Lorenza  
Cesaris, Francesco Colombo, Gioia Garzini**16.00/16.45****Canì e bambini. I bambini raccontano ai bambini il piacere e  
l'impegno del vivere con un cane.** A cura di Il Melo asd; Speed Dog asd.  
Con Lorenza Cesaris e Francesco Colombo



### 3 / 4 / 5 ottobre

#### No stop

#### Attività sportive e ricreative a cura del Centro sportivo italiano Comitato regionale Umbria

Tennis dolce, giochi tradizionali, badminton, pallacanestro 3 contro 3, pallavolo 3 contro 3  
 > Stand Csi (area Cittadinanza e partecipazione)

#### Teatro di strada. Il letto volante (durata '15 - ogni due ore)

La vera storia di come un vecchietto piccoletto, magruccio e senza denti inventò un letto a motore per sfuggire alla malattia.  
 A cura di: Compagnia Libero Pensatore

#### Torneo di calcetto Choco Cup Diamo un calcio al lavoro indecente

Torneo di calcetto per richiamare l'attenzione sulla campagna per un lavoro dignitoso

#### No stop

#### Prove e test drive con auto, bici e bighe elettriche

### 3 ottobre

10.00

#### A costo zero verso una sana alimentazione con Eurobis

A cura di Cristina Aiello  
 > Partenza dallo Stand Eurobis (spazio Cittadinanza e partecipazione)

### 4 ottobre

14.00

#### Muoversi tutti insieme con il nordic walking in famiglia

A cura di Cristina Aiello  
 > Partenza dallo Stand Eurobis (spazio Cittadinanza e partecipazione)

### 5 ottobre

dalle ore 11.00

#### Note di Energia: Pedalare in musica

Concerti band giovanili amplificato a pedali  
 > Stand Regione Umbria - Spazio Umbria + Energia pulita e intelligente

17.00

#### A costo zero verso una sana alimentazione con Eurobis

A cura di Cristina Aiello  
 > Partenza dallo Stand Eurobis (spazio Cittadinanza e partecipazione)

17.00

> Street energy band,  
 in collaborazione con **GLI SBANDATI marching band**

16.00/20.00

#### Danza. Le mani a posto

Progetto di community dance realizzato con circa 50 ballerini non professionisti tra 8 e 65 anni, coreografia di Rita Petrone.  
 A cura di: Dance Gallery

da un'idea di:

**TERRE** **DI MEZZO**  
EDITORE

organizzata da:

**FAIR LAB**

con il patrocinio e il contributo di:



**Regione Umbria**

con il patrocinio di:



**Comune di Bastia Umbra**



con il contributo di:

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



in collaborazione con:



comitato promotore:



partner tecnici



partner



[www.falacosagiustaumbria.it](http://www.falacosagiustaumbria.it)



[info@falacosagiustaumbria.it](mailto:info@falacosagiustaumbria.it)  
tel 075.33390 - mob 348.6433412 / 339.5029672