

## PROGETTO 4 CAMMINARE TRA CIELO E TERRA

Il mercoledì e il venerdì avranno luogo "esperienze escursionistiche con pranzo in baita" a carattere psico educativo per i piccoli gruppi coordinate dal Dott. Paolo Di Benedetto Psichiatra del Centro Diurno (CD) del Dipartimento di Salute Mentale (DSM) di Rieti rivolte a persone affette da patologie minori: stati ansiosi, depressione lieve, attacchi di panico, disturbi del sonno. Tali iniziative sono in continuità con le escursioni che il Centro Diurno del DSM di Rieti organizza da 9 anni, con 1 uscita in montagna settimanale, nell'ambito, in collaborazione del C.A.I. del progetto di Montagna Terapia Nazionale rivolta a **pazienti con disagio psichico** di cui il Dott. Paolo Di Benedetto è il coordinatore della Macroarea del Centro Italia.

Per prenotazioni e informazioni:

Dott. Paolo Di Benedetto

Tel. 0746/278579 - email: psy1953@gmail.com

## PROGETTO 5 MORDI LA VETTA *settimana verde*

Sentieri montani e pareti di roccia, per riscoprire l'avventura del proprio corpo nella sfida con piccoli ostacoli naturali; un'alimentazione attenta ed equilibrata alla ricerca del gusto e del piacere del cibo.

La collaborazione tra la dott.ssa F. Faraoni, pediatra presso il reparto di pediatria della AUSL e professionisti in Psicologia e Scienze Motorie, permette un approccio globale al problema dell'obesità infantile, con lo scopo di creare consapevolezza e promuovere uno sviluppo sano armonico in bambini tra 8 e 11 anni con eccesso ponderale. Iniziativa con posti limitati.

**Destinatari:** Bambini tra 8 e 11 anni con eccesso ponderale;

**Professionisti:** Dr.ssa Franca Faraoni

Reparto Pediatria Ospedale di Rieti - Tel. 0746.278244

**Email:** faraonifranca@asl.rieti.it

Dr.ssa Cecilia Galligani e Dr.ssa Claudia Tanga - Psicologhe

Dr. Federico Magnaguano - Istruttore di arrampicata- Laurea in Scienze Motorie

**Periodo:** Il campo scuola si svolgerà dal 7 al 12 Luglio 2013

**Luogo:** c/o Hotel "La Piccola Baita" al Terminillo

**Info:** Dott.ssa Cecilia Galligani: 347 9047363

**Email:** montagnaterapia@gmail.com

## TARIFFE

Tariffe concordate con strutture recettive alberghiere del Terminillo e di Rieti

**€ 45,00 in pensione completa.**

Per gli amanti della montagna affetti dalle patologie interessate dai singoli progetti (ipertesi, cardiopatici in fase di stabilità, pazienti oncologici, pz. asmatici e broncopatici, pz. psichiatrici, bambini asmatici). *Tariffa promozionale per l'accompagnatore in camera doppia in relazione alla struttura recettiva prescelta.*

**€ 40,00 per i bambini, in pensione completa.**

Tariffa promozionale per l'accompagnatore in relazione alla struttura recettiva prescelta.

**Tariffe concordate con agenzia immobiliare del Terminillo per alloggio in appartamento:**

**da 7,00 a 17,00 €/notte a persona** in relazione alla tipologia di appartamento e ai giorni di soggiorno.

Le Tariffe saranno applicate mediante compilazione "Modulo Verde" attestante il progetto d'appartenenza firmato dal medico di medicina generale o specialista anche durante il soggiorno sul Terminillo.

VIAGGIO RIETI - TERMINILLO COSTO € 1,00

- **Hotel Cavour** (Rieti) - TEL. 0746485252 - [www.hotelcavour.net](http://www.hotelcavour.net)

- **Hotel Cristallo** - TEL. 0746261112 - [www.hotelcristalloterminillo.it](http://www.hotelcristalloterminillo.it)

- **Hotel Il Bucaneve** - TEL. 3381132178 - [albergoilbucaneve@gmail.com](mailto:albergoilbucaneve@gmail.com)

- **Hotel La Piccola Baita** - TEL. 0746261123 - [www.lapiccolabaita.com](http://www.lapiccolabaita.com)

- **Hotel La Lucciola** - TEL. 3348882028 - [informazioni@hotellalucciola.com](mailto:informazioni@hotellalucciola.com)

- **Hotel Terminillo** - TEL. 0746261014 - [www.hotelterminillo.com](http://www.hotelterminillo.com)

- **Hotel Togo Palace** - TEL. 0746261274-5 - [info@hoteltogopalace.com](mailto:info@hoteltogopalace.com)

- **Immobiliare Terminillo** - TEL. 0746261078 - [www.immobiliareterminillo.it](http://www.immobiliareterminillo.it)

**PER ISCRIZIONI ED INFORMAZIONI RIVOLGERSI:**

UFFICIO URP del Comune di Rieti, Sig. ERMANNO SALARI,

sede del Terminillo - dal Lunedì al Sabato ore 9 - 13

Tel. 0746.258081 - 335.1810168 - [esalari1954@libero.it](mailto:esalari1954@libero.it)



Azienda Unità  
Sanitaria  
Locale

# RIETI

Progetto multidisciplinare  
Terminillo non solo neve

## La montagna come esperienza terapeutica

dal 1 Luglio al 14 Luglio

### PROGETTO 1

## Terminillo la Montagna del Cuore

Soggiorno in altura montagna a bassa quota per ipertesi e cardiopatici in fase di stabilità.

### PROGETTO 2

## Libera il Respiro

Soggiorno in altura per pazienti **ASMATICI**  
Scuola dell'Asma in collaborazione **FEDERASMA**

### PROGETTO 3

## L'orizzonte in vetta

Soggiorno in altura per pazienti **ONCOLOGICI**

### PROGETTO 4

## Camminare tra cielo e terra

IL MERCOLEDÌ TUTTO L'ANNO

L'esperienza del centro diurno dell'ASL di Rieti rivolto a pazienti con disagio psichico

### PROGETTO 5

## Mordi la vetta

Campus estivo per **BAMBINI** affetti da eccesso ponderale

# Progetto multidisciplinare della AUSL di Rieti: Terminillo non solo neve. La montagna come esperienza terapeutica.

Responsabile del Progetto Multidisciplinare: **Dott.ssa Isabella Marchese**  
UOC Cardiologia UTIC con Emodinamica Ospedale di Rieti

## PROGRAMMA

**Attività facoltative** gratuite comuni a tutti i progetti soggetti a variazioni in relazione alle condizioni metereologiche che e al numero di partecipanti. Obbligatoria tessera iscrizione con assicurazione.

### Mattina:

Escursioni con guida del CAI (CAI Sezione di RIETI)  
Corso di Nordic Walking (Scuola Italiana Nordic Walking)  
Attività fisica al Campo d'Altura  
Possibilità di escursione con pranzo in baita

### Pomeriggio:

Concorso e mostra fotografica "Terminillo la montagna del cuore"  
A cura del fotografo Luigi Bernardinetti

### Incontro col Corpo Forestale dello Stato:

Conservazione dell'Ecosistema Montano e prevenzione e lotta agli incendi boschivi.

### "Momenti di riflessione tra ombra e sole"

con Padre Mariano e Padre Luca della Parrocchia di Terminillo

### Corso Micologico (micologo Giuseppe Carletti)

### Torneo di calcetto e basket per bambini

### Sabato 13 luglio 2013 - Concerto presso la Chiesa di Terminillo

Durante il soggiorno sarà possibile organizzare

- 1) visita nella Valle Santa: i SANTUARI di FRANCESCO
- 2) visita: Centro Storico della Città di Rieti e "Rieti Sotterranea"

Sarà possibile allungare il soggiorno sul Terminillo trascorrendo una giornata nella città di Rieti

per conoscere in più "I SENTIERI CITTADINI DELLA SALUTE"  
tra cui il LUNGO FIUME VELINO: percorso urbano  
ad alto contenuto naturalistico



## PROGETTO 1

### Terminillo la Montagna del Cuore

#### Soggiorno in altura montagna a bassa quota per ipertesi e cardiopatici in fase di stabilità.

Nel periodo in cui sarà attivo il progetto la AUSL di Rieti, promotrice dell'iniziativa, fornirà assistenza medica ed infermieristica in collaborazione con l'UOC di Cardiologia - Utic ed Emodinamica ed altri reparti ospedalieri.

Su monte Terminillo dal 1 al 14 luglio verrà attivato un ambulatorio cardiologico giornaliero pomeridiano con accesso facilitato per i partecipanti al progetto.

Durante la mattina verranno organizzate escursioni facoltative in compagnia delle guide del CAI.

I percorsi delle escursioni scelti dal Dott. A Venga, medico del dipartimento d'emergenza dell'OGP di Rieti e Medico del Soccorso Alpino, dal sig. F. Desideri Presidente del CAI e dal Sig. F. Battisti accompagnatore di escursionismo del CAI sono stati selezionati in relazione ad altimetria e difficoltà tecnica tali da poter essere adatti alla maggior parte dei partecipanti. Per la partecipazione alle escursioni è prevista visita di controllo presso ambulatorio cardiologico.

Il corso di nordik walking che prevede 3/4 lezioni settimanali tenute dall'istruttore A. De Michele della Scuola italiana di Nordik Walking si svolgeranno su percorsi sostanzialmente pianeggianti. Talora il medico e l'infermiere saranno presenti durante i corsi e le escursioni.

Medico referente: D.ssa Isabella Marchese  
UOC Cardiologia UTIC Ospedale di Rieti  
Tel.: 0746.278319-278044 - i.marchese@asl.rieti.it

## PROGETTO 2

### LIBERA IL RESPIRO



Durante il periodo in cui è attivo il progetto "LIBERA IL RESPIRO", dal 1 al 14 Luglio, si svolgerà la Scuola dell'ASMA.

Dal 4 al 7 Luglio la Scuola dell'ASMA vedrà impegnati i medici **Broncopneumologi** e **Pediatri** dell'AUSL di Rieti sia Ospedalieri che Territoriali insieme ai volontari di **ALAMA** e **FEDERASMA** che incontreranno i pazienti asmatici e i loro familiari in soggiorno al Terminillo per parlare di educazione e autogestione dell'asmatico. Gli incontri verteranno su: Conoscenze di base del male asmatico. Fattori scatenanti. Ruolo dei Farmaci. Usa degli inalatori-spaziatori. Riconoscimento dei sintomi: misure di controllo Ambientale. Capacità di fronteggiare una crisi asmatica.

Nel corso degli incontri pomeridiani verranno eseguite valutazioni Spirometriche da parte del personale della bronco pneumologia. Nel periodo **dal 1 al 14 luglio**, dal lunedì al venerdì sarà possibile effettuare visite di controllo o eventuali urgenze con accesso facilitato presso gli ambulatori di Broncopneumologia o Pediatria mediante impegnativa "in lista aperta".

Medici referenti Ospedale di Rieti

Bronco pneumologia: D.ssa Rita Le Donne - Tel. 0746.278354-78  
Pediatria: Dr. M. Pizzoli - Ambulatorio Pediatrico - Tel. 0746.278465

Ambulatorio allergologico: Tel. 0746.278557

Per informazioni:

Sig. Sandra Frateiaci (ALAMA e FEDERASMA) - Tel. 338.4520275  
Associazione Laziale Asma e Malattie Allergiche  
[info@alamaonlus.org](mailto:info@alamaonlus.org) - [segreteria@federasma.org](mailto:segreteria@federasma.org)

## PROGETTO 3

### ORIZZONTE IN VETTA



Anche per i **pazienti oncologici** la montagna può considerarsi una esperienza terapeutica importante. Un'attività fisica moderata eseguita all'aria aperta può rappresentare, con le dovute precauzioni, un momento importante di socializzazione e relax.

Durante il periodo in cui è in atto il progetto "Terminillo non solo neve, la montagna come esperienza terapeutica" eventuali controlli oncologici possono essere eseguiti con accesso facilitato, presso l'ambulatorio di oncologia dell'Ospedale Provinciale di Rieti, mediante impegnativa rossa del medico curante o di altro specialista da consegnarsi al CUP senza lista d'attesa.

Per informazioni Medici Referenti Ospedale di Rieti:

UOC Radioterapia: Dott. M. Santarelli - Tel. 0746.278011 - [m.santarelli@asl.rieti.it](mailto:m.santarelli@asl.rieti.it)  
UOC Oncologia: D.ssa M.G. Morandi - Tel. 0746.278385 - [m.morandi@asl.rieti.it](mailto:m.morandi@asl.rieti.it)