



STAI



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA

FVG in Movimento

10mila PASSI di salute

muoviti anche tu!

LE PASSEGGIATE DELLA SALUTE

Sono 138 i Comuni, per 129 percorsi (marzo 2026), che aderiscono al progetto regionale "FVG in Movimento 10 mila passi di salute", avviato nel 2019 con il sostegno della Regione FVG- Direzione centrale Salute – coordinato e realizzato da Federsanità ANCI FVG insieme a DC Salute, con la collaborazione del Dip. Scienze Economiche e Statistiche UNIUD e PromoTurismoFVG. Oltre ai percorsi, cartelloni e corsi di ginnastica per adulti nelle palestre comunali, dal 2024 il progetto organizza, insieme ai Comuni, le "Passeggiate della Salute" guidate da laureati in Scienze motorie, guide turistiche, sanitari e farmacisti. Come indicano il "Piano regionale della Prevenzione"- programma "Comunità Attive" e la L.R. Invecchiamento attivo e contrasto della solitudine, l'obiettivo è quello di promuovere Salute e Benessere tramite il Movimento. La sedentarietà è, infatti, uno dei principali fattori di rischio per gran parte delle patologie (malattie cardiovascolari, diabete, etc.). Per prevenirle e combatterle è fondamentale praticare, spesso, l'attività fisica, perché promuove il benessere psicofisico, le relazioni sociali, protegge dallo stress, migliora il sonno, rinforza muscoli e ossa e riduce il rischio di cadute.

"10mila passi di Salute" passeggiata con "Italia Nostra - Sezione di Udine" lungo "Il percorso nel bosco planiziale Lupanica" a Muzzana del Turgnano (UD)

Sabato 28 marzo 2026, ritrovo alle ore 9.45

presso il Parco degli Orbi, vicino al cartellone del progetto "FVG IN MOVIMENTO 10mila passi di Salute"

L'iniziativa è organizzata da Federsanità ANCI FVG insieme al Comune di Muzzana del Turgnano, con la collaborazione di Federfarma FVG e la partecipazione di "Italia Nostra" Sezione di Udine, Ambito Riviera Friulana, ARGAFVG e Associazione "La Riviera Friulana". Interverranno Gabriele Cragolini ed Elisabetta Pecol di "Italia Nostra" Sezione di Udine, e Maurizio Guzzinati del Corpo forestale, **L'ISCRIZIONE è GRATUITA e necessaria entro il 23 marzo 2026, scrivendo al seguente indirizzo e-mail: arianna.giuseppin@comune.muzzanadelturgnano.ud.it . La partecipazione è garantita fino ad esaurimento dei posti disponibili.**

Per informazioni e news sul progetto "FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute":

www.federsanita.anci.fvg.it/progetti

www.invecchiamentoattivo.regione.fvg.it/it/

www.turismofvg.it

www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute

<https://www.comune.muzzanadelturgnano.ud.it/>

Con il patrocinio
della
**Comunità
Riviera Friulana**



arga.friuliveneziagiulia
Testata giornalistica online

larivierafriulana®
Associazione Culturale no profit

Seguici su: Internet: www.regione.fvg.it; Facebook: [regione.fvg.it](https://www.facebook.com/regione.fvg.it); Instagram: @regionefvg; X: @regionefvgit

#FVGinMOVIMENTO