

# FVG in Movimento

## 10mila PASSI di salute



### CORSO PER WALKING LEADER CONDUTTORE DI GRUPPI DI CAMMINO

15 settembre 2023

Sede del Corso di Laurea in Scienze Motorie (DAME)  
Università degli Studi di Udine  
P.le Simonetti, 2 - Gemona del Friuli (UD)

L'incontro è rivolto a tutta la popolazione, di ogni fascia di età, interessata ad approfondire il tema dell'importanza dell'attività fisica. La partecipazione ha l'obiettivo di formare conduttori volontari di gruppi di cammino. Passeggiare in compagnia è un'attività semplice che favorisce la socialità, aumenta i livelli di salute e il benessere di tutti.

L'Azienda Sanitaria, Federsanità ANCI FVG, la Direzione Centrale Salute, politiche sociali e disabilità della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia, il Corso di Laurea in Scienze Motorie dell'Università di Udine e le Associazioni locali, hanno collaborato alla realizzazione dell'evento che si inserisce nel progetto FVG in movimento 10mila passi di Salute. In questo momento quasi 100 comuni in Friuli Venezia Giulia hanno realizzato dei percorsi per passeggiare in sicurezza tra le bellezze del territorio.

## PROGRAMMA

16.15 - 16.30:

Registrazione partecipanti

16.30 - 16.40:

Saluti delle autorità

Federsanità ANCI FVG - presidente Giuseppe Napoli  
Direzione Centrale Salute Regione FVG - dott.ssa Luana Sandrin

16.40 - 17.10:

La salute e gli stili di vita

Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale (ASUFC)  
dott.ssa Danila Dosa, dott. Pietro Del Giudice

17.10 - 17.40:

Benefici dell'attività fisica e gestione pratica della camminata.  
Università degli Studi di Udine - prof. Stefano Lazzar

17.40 - 18.20:

Esperienze dei gruppi di cammino  
Referenti delle organizzazioni del territorio

18.20:

Partenza per la camminata sul percorso 10mila passi di salute "Percorso vita tra acque e castelli" di Gemona del Friuli - dott. Mattia D'Alleva

19.30:

Rientro dalla camminata

## ISCRIZIONI/INFORMAZIONI

Per partecipare all'evento è necessario iscriversi inviando una mail a:  
[promozione.salute@asufc.sanita.fvg.it](mailto:promozione.salute@asufc.sanita.fvg.it)