FRIULI VENEZIA GIULIA IN MOVIMENTO 10MILA PASSI DI SALUTE

AS FO Azienda sanitaria Friuli Occidentale

FEDERSANITÀ ANCI Friuli Venezia Giulia

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

FVG *in* Movimento

10mila PASSI *di salute*

28 aprile 2025
Pordenone
Sala dell'Associazione San Valentino
c/o Parco San Valentino

CORSO PER WALKING LEADER
CONDUTTORE DI GRUPPI DI CAMMINO

È un corso rivolto a persone di tutte le età interessate ad approfondire il tema dell'attività fisica e a diventare volontari per condurre gruppi di cammino.

Organizzato dall'Azienda Sanitaria in collaborazione con Federsanità ANCI FVG, e il supporto della 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 l'Associazione Comunità San Valentino di Pordenone, si inserisce nel progetto FVG IN MOVIMENTO 10mila PASSI DI SALUTE. 70 Comuni hanno aderito e realizzato percorsi dove passeggiare in sicurezza nelle bellezze del territorio.

Condurre gruppi di cammino per passeggiare in compagnia è un'attività semplice che arricchisce e fa star bene.

Associazione Comunità S.Valentino Pordenone

PROGRAMMA

14.45 – 15.00:
Registrazione partecipanti

15.00 – 15.20:
Saluti istituzionali
Rappresentante
Comune di Pordenone

Luciana Pennelli
Presidente
Ass. Comunità San Valentino

Rappresentante
Federsanità ANCI FVG

15.20 – 15.40:
La salute e gli stili di vita
Jessica Greguol
Azienda sanitaria Friuli Occidentale

15.40 – 16.00:
Benefici dell'attività fisica
Stefano Lazzer
Dipartimento di Medicina – Università degli Studi di Udine

16.00 – 16.20:
Ruolo e compiti del Walking Leader
Paola Pessotto
Azienda sanitaria Friuli Occidentale

16.40 – 18.00:
Camminata a scopo didattico
Si consiglia di indossare abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica

ISCRIZIONI/INFORMAZIONI

Inviare le iscrizioni via email a promozione.salute@asfo.sanita.fvg.it

Info segreteria organizzativa:
Servizio di Promozione alla salute
Azienda sanitaria Friuli Occidentale
Tel. 0434 237826

Tutte le informazioni sui gruppi di cammino e sul progetto FVG in movimento nei siti:
federsanita.anci.fvg.it
invecchiamentoattivo.regione.fvg.it
Pagina Facebook:
@FVGinMovimento10milapassidisalute