



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA

FVG in Movimento

10mila PASSI di salute

muoviti anche tu!

LE PASSEGGIATE DELLA SALUTE

Passeggiata guidata

“Percorsi rurali e campestri nell’ambito di alto valore ambientale e naturalistico dei magredi”

a San Quirino

Domenica 6 aprile, ore 9.00

Ritrovo: presso il Centro Magredi “L.Poldini”,

in via Molino di Sotto n.21/B

davanti al cartellone

“FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute”

Le “Passeggiate della Salute” sostenute dalla Regione FVG, Direzione centrale Salute, nell’ambito del progetto “FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di salute” (2019 -2025), sono organizzate da Federsanità ANCI FVG, insieme ai 111 Comuni (per 102 passeggiate) e alle associazioni locali e ai Gruppi di cammino, con il coordinamento della DC Salute, la valutazione del Dip. Scienze Economiche e Statistiche di UNIUD e la collaborazione di PromoTurismo FVG. Il programma è curato dai laureati in Scienze motorie, guide turistiche e personale sanitario. Significativa anche a collaborazione di Federfarma FVG. Obiettivo comune è quello di attuare il “Piano regionale della Prevenzione”, programma “Comunità Attive”, **promuovere Salute e Benessere tramite il MOVIMENTO.** La sedentarietà è, infatti, uno dei principali fattori di rischio per gran parte delle patologie - malattie cardiovascolari e diabete, per prevenirle e combatterle è fondamentale praticare spesso l’attività fisica, perchè promuove il benessere psicofisico, le relazioni sociali, protegge dallo stress, migliora il sonno, rinforza muscoli e ossa, riducendo il rischio di cadute.

L’iniziativa è realizzata con il coordinamento di Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con il Comune di San Quirino, il Dipartimento di Prevenzione dell’Azienda Sanitaria Friuli Occidentale, A.S.D. “Sport&Fun”, Associazioni locali e Gruppi di cammino.

Il Gruppo sarà guidato da un laureato in Scienze Motorie che curerà anche la pratica di alcuni facili esercizi di attività fisica insieme a utili indicazioni per Conduttori di “Gruppi di Cammino”/Walking leader, a cura del prof. Stefano Lazzer, coordinatore del Corso di Laurea magistrale in Scienze Motorie, Dipartimento di Medicina dell’Università degli Studi di Udine.

L’ISCRIZIONE è gratuita e necessaria, entro domenica 16 marzo, tramite mail a protocollo@comune.sanquirino.pn.it fino ad esaurimento dei posti disponibili

Per ulteriori informazioni: www.comune.sanquirino.pn.it

<https://federsanita.anci.fvg.it/progetti>

<https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute>



COMUNE DI SAN QUIRINO



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

#FVGinMOVIMENTO