



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 132 i Comuni, per 118 percorsi (marzo 2025), 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 - realizzato da Federsanità ANCI FVG con il coordinamento della DC Salute e la collaborazione del Dip. Scienze Economiche e Statistiche UNIUD e PromoTurismo FVG. Oltre ai percorsi, cartelloni e corsi di ginnastica per adulti, dal 2024 il progetto organizza, insieme ai Comuni, le "Passeggiate della Salute" guidate da laureati in Scienze motorie, guide turistiche, personale sanitario e farmacisti. Come indica il "Piano regionale della Prevenzione"- programma "Comunità Attive", 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, riducendo il rischio di cadute.

**Passeggiata guidata sul percorso  
"10mila passi a VERZEGNIS"**

**Domenica 6 aprile, ritrovo ore 09.30**

**Partenza dalla frazione di Chiaulis, presso il parcheggio comunale  
nella zona industriale, vicino al cartellone del progetto.**

L'iniziativa è realizzata con il coordinamento di Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con Comune di Verzegnis, Dipartimento di Prevenzione Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale, A.S.D. "Sport&Fun", Associazioni locali.

Il Gruppo sarà guidato da laureati / laureandi in Scienze Motorie che cureranno 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 del Dipartimento di Medicina dell'Università degli Studi di Udine.

### ISCRIZIONE

**ENTRO LUNEDÌ 31 MARZO**

**L'iscrizione è gratuita e necessaria**

**tramite mail a: [assistenza@comune.tolmezzo.ud.it](mailto:assistenza@comune.tolmezzo.ud.it)**

**fino ad esaurimento dei posti disponibili**

Per ulteriori informazioni:

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

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

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



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

# #FVGinMOVIMENTO