



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

IO SONO  
FRIULI  
VENEZIA  
GIULIA

# FVG in Movimento

## 10mila PASSI di salute

### muoviti anche tu!

## LE PASSEGGIATE DELLA SALUTE

I 91 Comuni che aderiscono al progetto regionale "FVG in Movimento 10 mila passi di salute" (82 percorsi), sostenuto dalla Regione Friuli Venezia Giulia- Direzione centrale Salute - realizzato da Federsanità ANCI FVG, con il coordinamento della Direzione centrale della Salute e la collaborazione di PromoTurismo FVG, organizzano un ciclo di passeggiate curate da laureati in Scienze motorie, guide turistiche, esperti di promozione Salute, etc. L'obiettivo, come indica il "Piano regionale della Prevenzione"- Programma "Comunità Attive" è quello di promuovere Salute e Benessere, tramite il movimento. La sedentarietà è, infatti, uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiache e il diabete e tante altre, per prevenirle e combatterle è fondamentale praticare - spesso - l'attività fisica perché favorisce il benessere psicofisico, le relazioni sociali, protegge dallo stress, migliora il sonno, rinforza muscoli e ossa, riducendo il rischio di cadute.

### Il percorso "Anello del Sole" a Fontanafredda Giovedì 10 ottobre alle ore 17.30

Ritrovo alle 17.15, nel piazzale San Luca, di fronte alla scuola secondaria "Italo Svevo", vicino al cartellone del progetto "FVG IN MOVIMENTO 10mila passi di Salute"

L'iniziativa è realizzata con il coordinamento di Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con il Comune di Fontanafredda, il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria Friuli Occidentale, A.S.D. "Sport&Fun" e i Gruppi di cammino di Vigonovo e Fontanafredda. La passeggiata sarà guidata da un laureato in Scienze Motorie che curerà anche la pratica di alcuni 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 Area Medica, Università degli Studi di Udine.

**L'ISCRIZIONE è gratuita e necessaria entro il 9 ottobre 2024, tramite e-mail a [gruppi.cammino.ff@gmail.com](mailto:gruppi.cammino.ff@gmail.com) o telefonando all'ufficio del Comune, Area servizi alla persona, tel. 0434 567665**

*In caso di mal tempo la passeggiata sarà rinviata al 17 ottobre ore 17.30*

Per ulteriori informazioni :

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

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

<https://www.comune.fontanafredda.pn.it>



REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA



[www.sportefun.org](http://www.sportefun.org)

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

# #FVGinMOVIMENTO