Immagine che contiene testo, Pantaloncini, schermata, persona

Descrizione generata automaticamente

I 132 Comuni - per 112 percorsi- che aderiscono al progetto regionale “FVG in Movimento 10 mila passi di salute”(2019 -2025) dalla Regione Friuli Venezia Giulia- Direzione centrale Salute - realizzato da Federsanità ANCI FVG con il coordinamento della Direzione centrale della Salute e la collaborazione del Dip. Scienze Economiche e Statistiche dell’Università di Udine e PromoTurismo FVG, organizzano un ciclo di passeggiate guidate, curate da laureati in Scienze motorie, guide turistiche e personale sanitario. 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 gran parte delle patologie - malattie cardiovascolari, diabete, etc. 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.

***Passeggiata guidata su “Il percorso turistico del lago di Ragogna e San Daniele”***

**Sabato 5 aprile, ore 15.00**

**Ritrovo: Parcheggio Lago – lato San Daniele - davanti al cartellone**

**“FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute”**

**Coordinate 46.1716576, 13.0063447**

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

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, Dipartimento di Medicina dell’Università degli Studi di Udine.

**L’ ISCRIZIONE è gratuita e necessaria, entro lunedì 31 marzo, tramite mail a:** [**danielacominotto@san-daniele.it**](mailto:danielacominotto@san-daniele.it)**, fino ad esaurimento dei posti disponibili**

**Per ulteriori informazioni:** [**https://federsanita.anci.fvg.it/progetti**](https://federsanita.anci.fvg.it/progetti)[**https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute**](https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute)[**https://www.comune.sandanieledelfriuli.ud.it/**](https://www.comune.sandanieledelfriuli.ud.it/)





****

**Per ulteriori informazioni**

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

https://www.comune.fagagna.ud.it/hh/index.php?jvs=0&acc=**1**