



FEDERFARMA FRIULI VENEZIA GIULIA
L'UNIONE FA LA FORZA
FARMACIA E SALUTE
PER IL BENESSERE DELLA REGIONE



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 131 i Comuni, per 121 percorsi (agosto 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 – coordinato e realizzato da Federsanità ANCI FVG insieme a DC Salute, con la collaborazione del Dip. Scienze Economiche e Statistiche UNIUD e PromoTurismo FVG. Oltre ai percorsi, cartelloni e corsi di ginnastica per adulti nelle palestre comunali, dal 2024 il progetto organizza, insieme ai Comuni, le "Passeggiate della Salute" guidate da laureati in Scienze motorie, guide turistiche, sanitari e farmacisti. Come indicano il "Piano regionale della Prevenzione"- programma "Comunità Attive" e la L.R. Invecchiamento attivo e contrasto della solitudine, 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 e riduce il rischio di cadute.

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

"10mila passi di Salute" a Tramonti di Sotto

Passeggiata guidata "Il percorso del sole"

Domenica 12 ottobre 2025

Ritrovo ore 09.30, partenza ore 10.00

**In via Roma 9 – Casa della Conoscenza
vicino al cartellone del progetto**

L'iniziativa è organizzata da Federsanità ANCI FVG e Comune di Tramonti di sotto, in collaborazione con Federfarma FVG, ASD Polisportiva Valtramontina, Oplon APS, Cemont APS

La passeggiata sarà guidata da laureati/laureandi in Scienze Motorie, coordinati da A.S.D. "Sport & Fun" che cureranno anche la pratica di alcuni facili esercizi di attività fisica, insieme a utili indicazioni per "Conduttori di Gruppi di Cammino - Walking leader" ("Linee guida" del prof. Stefano Lazzer, coordinatore del Corso di Laurea magistrale in Scienze Motorie Dipartimento di Medicina dell'Università di Udine).

L'ISCRIZIONE è GRATUITA e NECESSARIA, fino ad esaurimento dei posti disponibili ENTRO 8 OTTOBRE, tramite mail a
sindaco@comune.tramontidisotto.pn.it
giovanni.dibenedetto@comune.tramontidisotto.pn.it

Per informazioni e news sul progetto "FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute"
<https://federsanita.anci.fvg.it/progetti>
<https://invecchiamentoattivo.regione.fvg.it/it/>
www.turismofvg.it
<https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute>
<https://www.comune.tramonti-di-sotto.pn.it/>

#FVGinMOVIMENTO