



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 (aprile 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 insieme ai Comuni organizza le "Passeggiate della Salute" guidate da laureati in Scienze motorie, guide turistiche, sanitari 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 e riduce il rischio di cadute.

10mila passi ad Artegn
"Percorso vita tra acque e castelli"

Sabato 14 giugno 2025

Ritrovo ore 08.30

In via Monte ad Artegn (UD) (presso il parco giochi e parcheggio)

L'iniziativa è realizzata con il coordinamento di Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con il Comune di Artegn e il Dipartimento di Prevenzione Azienda sanitaria universitaria Friuli Centrale.

Il Gruppo sarà guidato 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, sulla base delle Linee guida 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.

L'ISCRIZIONE è gratuita e necessaria, fino ad esaurimento dei posti disponibili
ENTRO LUNEDÌ 9 GIUGNO 2025

tramite mail a: andrea.bassi@comune.artegna.ud.it

Per informazioni: www.comune.artegna.ud.it

Per info sul progetto "FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute"

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

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



Comune di Artegn



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

#FVGinMOVIMENTO