



FEDERFARMA FRIULI-VENEZIA GIULIA
FARMACI E SALUTE
FRIULI-VENEZIA GIULIA



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.

"10mila passi di Salute" a Cordenons

Passeggiata guidata "Percorsi rurali e campestri nell'ambito di alto valore ambientale e naturalistico dei magredi"

Domenica 19 ottobre 2025

**Ritrovo ore 09.30, partenza ore 10.00
in Piazza della Vittoria, a Cordenons**

L'iniziativa è organizzata da Federsanità ANCI FVG e Comune di Cordenons, in collaborazione con Federfarma FVG, Spazio Giovani di Cordenons, Club Napoli Siamo Noi e Noi Uniti per l'Autismo di Pordenone.

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" sulla base delle "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 il 14 OTTOBRE, tramite mail a: cultura@comune.cordenons.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.cordenons.pn.it/>

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)

#FVGinMOVIMENTO