



PROVINCIA FRIULI VENEZIA GIULIA
REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA



Comune di
Cervignano del Friuli



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 138 i Comuni, per 130 percorsi (luglio 2026), 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 PromoTurismoFVG. 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, medici, farmacisti esperti di ambiente e cultura. 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, cardiovascolari, diabete, tumori, etc. Per prevenirle e combatterle è fondamentale praticare, spesso, l'attività fisica che promuove benessere psicofisico, relazioni sociali, protegge dallo stress, migliora il sonno, rinforza muscoli e ossa e riduce il rischio di cadute.

"10mila passi di Salute" a Cervignano del Friuli
"Passeggiata lungo il fiume silente"

Domenica 11 ottobre 2026

Partenza ore 9.00

ritrovo e registrazione in loco a partire dalle ore 08.15/8.30

Partenza da Piazza Indipendenza (Loggia del Municipio)
Arrivo Via del Mercato 12 (Casa di riposo "V. Sarcinelli")
"FVG IN MOVIMENTO. 10mila passi di Salute"

L'iniziativa è promossa dal **Comune di Cervignano del Friuli** e dalla **Cooperativa Sociale Itaca** nell'ambito della rassegna "Memorie" (Cervignano 9-12 ottobre 2026). Il percorso rientra nel **progetto regionale "FVG IN MOVIMENTO. 10mila passi di Salute" (2019 -2026)**, realizzato dal Comune insieme a Federsanità ANCI FVG, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria Friuli Centrale (ASUFC) e A.S.D. "Sport&Fun" per le passeggiate guidate e i corsi.

Il Gruppo sarà guidato da un laureato in Scienze Motorie che curerà anche la pratica di alcuni facili esercizi di attività fisica insieme ad 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, Dip. Medicina dell'Università degli Studi di Udine.

L'ISCRIZIONE è GRATUITA e necessaria entro il 2 OTTOBRE, inviando un messaggio whatsapp al numero 331 638 9734 indicando

NOME, COGNOME e DATA DI NASCITA di ogni partecipante.

Prenotazioni fino ad esaurimento dei posti disponibili.

Per l'attività sono consigliati abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica.

Per informazioni e news sul progetto "FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute":

www.federsanita.anci.fvg.it/progetti

www.invecchiamentoattivo.regione.fvg.it/it/

www.turismofvg.it

www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute

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

#FVGinMOVIMENTO