



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA

FVG in Movimento

10mila PASSI di salute

muoviti anche tu!

Sono 131 i Comuni, per 121 percorsi (ottobre 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 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, 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.

LE PASSEGGIATE DELLA SALUTE

"10mila passi di Salute" passeggiata guidata lungo il precorso "Aviano : tra storia, arte, campagna e acque"

Sabato 8 novembre, ritrovo ore 9.30, partenza ore 10.00

Partenza presso il parcheggio tra via Trieste e via Santa Caterina (area Farmacia di Marsure), vicino al cartellone del progetto "FVG IN MOVIMENTO"

L'iniziativa è organizzata da Federsanità ANCI FVG insieme al Comune di Aviano, in collaborazione con Federfarma FVG.

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" a cura del prof. Stefano Lazzer, già coordinatore del Corso di Laurea magistrale in Scienze Motorie, Dipartimento di Medicina dell'Università degli studi di Udine.

L'ISCRIZIONE è GRATUITA e necessaria, fino ad esaurimento dei posti disponibili entro il 4 novembre, tramite mail indirizzata a comune.aviano@certgov.fvg.it compilando il modulo liberatoria allegato.

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

www.federsanita.anci.fvg.it/progetti
www.invecchiamentoattivo.regenze.fvg.it/
www.turismofvg.it
www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute
www.comune.aviano.pn.it

Seguici su: Internet: www.regenze.fvg.it; Facebook: [regezone.fvg.it](https://www.facebook.com/regezone.fvg.it); Instagram: [@regezonefvg](https://www.instagram.com/regezonefvg); X: [@regezoneFVGit](https://www.x.com/regezonefvg)

#FVG in MOVIMENTO