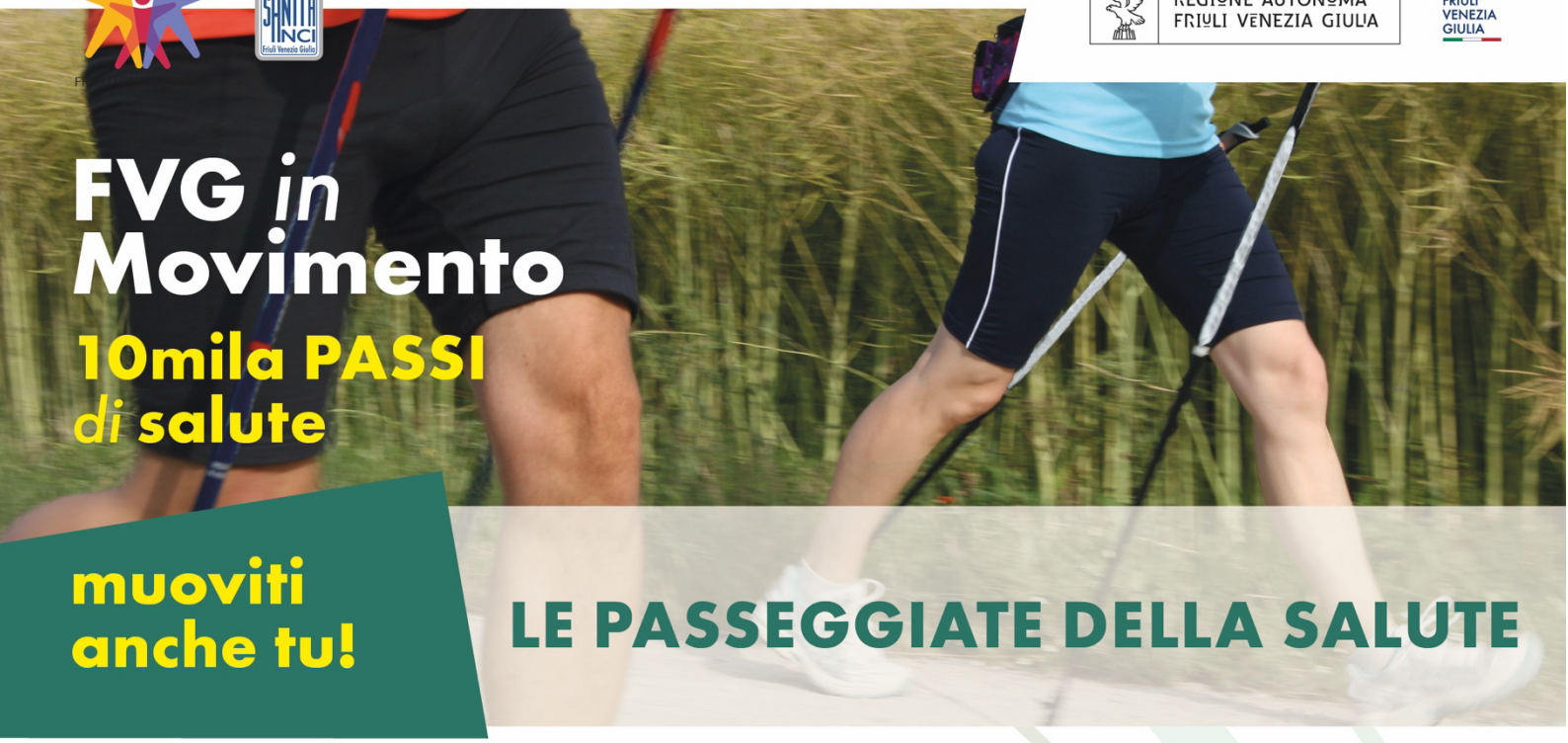
REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

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 a Moraro (GO)

"Il percorso dei tre Comuni, tra vigneti, acqua e storia"

Giovedì 19 giugno 2025

Ritrovo ore 16.00, in via Ciso Tuni 6
di fronte alla palestra di Moraro (GO)

L'iniziativa è realizzata con il coordinamento di Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con il Comune di Moraro, il Dipartimento di Prevenzione Azienda sanitaria universitaria Giuliano Isontina (ASUGI) e l'Associazione "Judinsi Moraro" O.D.V.

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 Dipartimento di Medicina dell'Università di Udine.

L'ISCRIZIONE è gratuita e necessaria, fino ad esaurimento dei posti disponibili
ENTRO GIOVEDI' 12 GIUGNO
tramite mail a: ass.judinsi@gmail.com

Per informazioni: www.comune.moraro.go.it
Per info sul progetto "FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute"
https://federsanita.anci.fvg.it/progetti
https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute

ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO JUDINSI MORARO ODV

Sport & Fun www.sportefun.org

Seguici su: Internet: www.regione.fvg.it; **Facebook:** regione.fvg.it; **Instagram:** @regionefvg; X: @regioneFVGit

#FVGinMOVIMENTO