



FEDERFARMA FRIULI-VENEZIA GIULIA  
BORGHI, ROSSETTI, E  
ITALI, ANZI, PATRANCA  
DEL, VENEZIA, PATRANCA GIULIA



www.sportfun.org



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 (settembre 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 - realizzato da Federsanità ANCI FVG, con il coordinamento della DC Salute e la collaborazione dei Dip. Scienze Economiche e Statistiche e Medicina di UNIUD e PromoTurismoFVG. Oltre ai percorsi, cartelloni e corsi di ginnastica per adulti, dal 2024 il progetto, insieme ai Comuni, organizza le "Passeggiate della Salute" guidate da laureati in Scienze motorie, guide turistiche, personale sanitario 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, perchè favorisce benessere psicofisico e relazioni sociali, protegge dallo stress, migliora il sonno, rinforza muscoli e ossa, riducendo il rischio di cadute.

**Passeggiata guidata  
lungo il "Percorso natura" di Venzone**

**Domenica 9 novembre 2025**

**Ritrovo ore 13.45, nel piazzale delle scuole, vicino al cartellone "FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute"**

L'iniziativa è organizzata da Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con il Comune di Venzone, il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria Friuli Centrale (ASUFC), Federfarma FVG, A.S.D. "Sport&Fun" e Associazione Sportiva Prealpi Giulie.

Il Gruppo sarà guidato da laureati / laureandi in Scienze Motorie che cureranno anche la pratica di alcuni facili esercizi di attività fisica per tutti, insieme a utili indicazioni per conduttori e partecipanti ai "Gruppi di Cammino" - Walking leader, sulla base delle "Linee guida" curate del prof. Stefano Lazzar, già 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, entro mercoledì 5 novembre, tramite mail a [jessica.zearo@comunedivenzone.it](mailto:jessica.zearo@comunedivenzone.it) fino ad esaurimento dei posti disponibili**

**Per ulteriori informazioni:**

[www.federsanita.anci.fvg.it/progetti](http://www.federsanita.anci.fvg.it/progetti)

[facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute](https://facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute)

[www.invecchiamentoattivo.regione.fvg.it/it](http://www.invecchiamentoattivo.regione.fvg.it/it)

[www.comune.venzone.ud.it](http://www.comune.venzone.ud.it)

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

# #FVGinMOVIMENTO