



FEDERFARMACIA FRIULI-VENEZIA GIULIA  
INFORMAZIONI E  
INCONTRO REGIONALE  
DI PIAZZA TRAMONTI DI SOTTO



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 Federsanita 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 Tramonti di Sotto Passeggiata guidata "Il percorso del sole"

Domenica 12 ottobre 2025

**Ritrovo ore 09.30, partenza ore 10.00  
in via Roma 9 – Casa della Conoscenza  
vicino al cartellone del progetto**

L'iniziativa è organizzata da Federsanita ANCI FVG e Comune di Tramonti di sotto, in collaborazione con Federfarma FVG, ASD Polisportiva Valtramontina, Oplon APS, Cemont APS.

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 8 OTTOBRE, tramite mail a**  
[sindaco@comune.tramontidisotto.pn.it](mailto:sindaco@comune.tramontidisotto.pn.it)  
[giovanni.dibenedetto@comune.tramontidisotto.pn.it](mailto:giovanni.dibenedetto@comune.tramontidisotto.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.tramonti-di-sotto.pn.it/>

Seguici su: Internet: [www.regione.fvg.it/](http://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