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 - realizzato da Federsanità ANCI FVG con il coordinamento della DC Salute e la collaborazione del Dip. Scienze Economiche e Statistiche UNIUD e PromoTurismo FVG. Oltre ai percorsi, cartelloni e corsi di ginnastica per adulti, dal 2024 il progetto organizza, insieme ai Comuni, 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, 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 tra Tavagnacco e Pagnacco

Domenica 27 aprile 2025

Ritrovo ore 09.30, presso il parco festeggiamenti della Festa degli Asparagi a Tavagnacco in via Tolmezzo

L'iniziativa è realizzata con il coordinamento di Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con i Comuni di Tavagnacco e Pagnacco, il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria Friuli Centrale, A.S.D. "Sport&Fun", Associazioni locali e Gruppi di cammino.

Il Gruppo sarà guidato da laureati/laureandi in Scienze Motorie che cureranno anche la pratica di alcuni facili esercizi di attività fisica, insieme a utili indicazioni per Conduttori di "Gruppi di Cammino" - Walking leader, a cura del prof. Stefano Lazzer, 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, fino ad esaurimento dei posti disponibili, entro le ore 12 di giovedì 24 aprile 2025, al seguente link:
https://www.comune.tavagnacco.ud.it/Vivere-il-comune/Eventi/10mila-passi-tra-Tavagnacco-e-Pagnacco-domenica-27-aprile-2025
o inquadrando il QR code:

Per ulteriori informazioni:
https://federsanita.anci.fvg.it/progetti
https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute
www.comune.tavagnacco.ud.it

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

#FVGinMOVIMENTO