



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

IO SONO  
FRIULI  
VENEZIA  
GIULIA

# FVG in Movimento

## 10mila PASSI di salute

**muoviti anche tu!**

## LE PASSEGGIATE DELLA SALUTE

***“10mila passi di Salute” a Sacile***

***“Il percorso Denis Zanette lungo il torrente Paisa”***

***Passeggiata guidata con Gruppo Cammino Sacile***

**Sabato 6 giugno 2026**

**Ritrovo ore 9.00 sotto la Loggia del Municipio**

L’iniziativa è organizzata da Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con il Comune di Sacile, il Dipartimento di Prevenzione dell’Azienda Sanitaria Friuli Occidentale, Federfarma FVG e associazioni locali.

A Sacile è previsto l’intervento della dott.ssa Barbara Pellizzari, Direttrice della S. C. Igiene e sanità Pubblica, di ASFO, che accompagnerà il gruppo nella passeggiata dando utili indicazioni su “Sani stili di vita”, alimentazione, movimento e sui “Gruppi di Cammino”, sulla base delle “Linee guida” (2026), a cura della Direzione centrale Salute, Politiche sociali e Disabilità della Regione FVG e del prof. Stefano Lazzer, Corso di Laurea magistrale in Scienze motorie, Dipartimento di Medicina Università degli Studi di Udine.

**Si consiglia l’iscrizione (gratuita) tramite mail a [paola.zanet.60@gmail.com](mailto:paola.zanet.60@gmail.com) indicando nome e cognome e data di nascita entro il 4 giugno.**

**Per ulteriori informazioni:**

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

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

[www.turismofvg.it](http://www.turismofvg.it)

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

[www.comune.sacile.pn.it](http://www.comune.sacile.pn.it)

Sono 138 i Comuni, per 129 percorsi (maggio 2026), 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.