

FVG in Movimento

10mila PASSI di salute

muoviti anche tu!

LE PASSEGGIATE DELLA SALUTE

Sono 130 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 – 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 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 Trieste : "Il percorso del bosco del Farneto"
In occasione della Settimana europea della mobilità sostenibile

Giovedì 18 settembre 2025

Ritrovo ore 16.00 partenza ore 16.30

**presso Giardino di Guardiella(Rotonda del Boschetto), Trieste
vicino al cartellone del progetto**

L'iniziativa è realizzata da Federsanità ANCI FVG e Comune di Trieste.

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" ("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 LUNEDÌ 15 SETTEMBRE, tramite mail a sem@comune.trieste.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.turismo.fvg.it

<https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute>

<https://www.comune.trieste.it>



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

#FVGinMOVIMENTO