



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

IO SONO  
FRIULI  
VENEZIA  
GIULIA

# FVG in Movimento

## 10mila PASSI di salute

### muoviti anche tu!

## LE PASSEGGIATE DELLA SALUTE

I 111 Comuni - per 102 percorsi aderenti al progetto regionale "FVG in Movimento 10 mila passi di salute", sostenuto dalla Regione Friuli Venezia Giulia- Direzione centrale Salute - realizzato da Federsanità ANCI FVG con il coordinamento della Direzione centrale della Salute e la collaborazione di PromoTurismo FVG, organizzano un ciclo di passeggiate guidate, curate da laureati in Scienze motorie, guide turistiche e personale sanitario. L'obiettivo, come indica il programma "Comunità Attive" del "Piano regionale della Prevenzione", 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 e diabete, per prevenirle e combatterle è fondamentale praticare - spesso - l'attività fisica, perchè promuove il benessere psicofisico, le relazioni sociali, protegge dallo stress, migliora il sonno, rinforza muscoli e ossa, riducendo il rischio di cadute.

***Passeggiata guidata su "Il percorso turistico del lago di Ragogna e San Daniele"***

**Sabato 22 marzo, ore 15,00**

**Ritrovo: Parcheggio Lago – lato San Daniele - davanti al cartellone**

**Coordinate 46.1716576, 13.0063447**

**"FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute"**

L'iniziativa è realizzata con il coordinamento di Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con il Comune di San Daniele del Friuli, il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale, A.S.D. "Sport&Fun", Associazioni locali e Gruppi di cammino.

Il Gruppo sarà guidato da un laureato in Scienze Motorie che curerà 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 Lazzar, coordinatore del Corso di Laurea magistrale in Scienze Motorie, Dipartimento di Medicina dell'Università degli Studi di Udine.

**L' ISCRIZIONE è gratuita e necessaria, entro domenica 16 marzo, tramite mail a: [danielacominto@san-daniele.it](mailto:danielacominto@san-daniele.it), fino ad esaurimento dei posti disponibili**

**Per ulteriori informazioni:**

<https://federsanita.anci.fvg.it/progetti>

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

<https://www.comune.sandanieledelfriuli.ud.it/>



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

# #FVGinMOVIMENTO