



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 132 i Comuni, per 118 percorsi (marzo 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, perchè promuove il benessere psicofisico, le relazioni sociali, protegge dallo stress, migliora il sonno, rinforza muscoli e ossa e riduce il rischio di cadute.

Camminata guidata sul percorso "Ator par Spilimberc e par lis muculis" di Spilimbergo Mercoledì 24 Settembre 2025

Ritrovo ore 16.00 in via dell'Ancona adiacente a Piazza Duomo
Partenza ore 16.30

L'iniziativa sarà realizzata anche con il sostegno delle Associazioni locali ed il gruppo di cammino sarà accompagnato e guidato da un accoglitore di città, una guida del CAI e un insegnante di scienze motorie che proporrà ai partecipanti alcuni semplici esercizi ad intensità moderata per il benessere quotidiano.

I partecipanti dovranno essere muniti di **abbigliamento e calzature adeguate**

L'ISCRIZIONE è gratuita e necessaria, entro il 22 Settembre tramite mail a: ambiente@comune.spilimbergo.pn.it o al p.i. Floriani Stefano Ufficio Ambiente tel. 0427 591278. Qualora venga superato il numero di 30 partecipanti, l'Amministrazione Comunale riproporrà la camminata anche in un'altra data.

Si allega il modulo liberatorio che si prega di compilare e consegnare il giorno della manifestazione.

Gli aderenti all'iniziativa saranno coperti dall'Assicurazione Comunale.

Per ulteriori informazioni:

www.comune.spilimbergo.pn.it;

<https://whatsapp.com/channel/0029VaPraZu5K3zSesoprX1e>;

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

In caso di maltempo la manifestazione sarà rinviata a data da destinarsi.



Città di Spilimbergo



www.sportafun.org

Spilimbergo

Servizio Cup pubblicità

Dal 12/09/25 al 24/09/25

id: SPL250614461001

Gestione Step Srl

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

#FVGinMOVIMENTO