

# FVG in Movimento

## 10mila PASSI di salute

**12 aprile 2022**  
San Quirino (PN)  
Centro catalogazione dei magredi

## CORSO PER WALKING LEADER CONDUTTORE DI GRUPPI DI CAMMINO

È un corso rivolto a persone, uomini e donne, di tutte le età interessati ad approfondire il tema dell'importanza dell'attività fisica per diventare dei volontari per condurre gruppi di cammino.

Organizzato da Federsanità ANCI FVG, con il supporto della Direzione centrale salute, politiche sociali e disabilità della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia, il corso di laurea in Scienze Motorie dell'Università di Udine e la UISP del FVG, si inserisce nel progetto FVG in movimento 10mila passi di Salute per cui ben 70 Comuni hanno realizzato dei percorsi dove passeggiare in sicurezza nelle bellezze del territorio.

Organizzare gruppi di cammino per passeggiare in compagnia è un'attività semplice che arricchisce e fa star bene.

### PROGRAMMA

**17.45 - 18.00:**

Registrazione partecipanti

**18.00 - 18.10:**

Presentazione del corso Federsanità ANCI FVG/Direzione salute della Regione FVG

**18.10 - 18.35:**

La salute e gli stili di vita  
Referente dell'Azienda sanitaria Friuli centrale o Isontino Giuliana o Friuli Occidentale

**18.35 - 18.55:**

Quali sono i benefici dell'attività fisica e di una sana alimentazione?

Referente dell'Azienda sanitaria Friuli centrale o Isontino Giuliana o Friuli Occidentale

**18.55 - 19.15:**

Caratteristiche della camminata/marcia

Laureato in scienze motorie dell'Università di Udine

**19.15 - 19.35:**

I gruppi di cammino: ruolo e compiti del walking leader

Referente della UISP FVG

**19.35 - 19.55:**

Le fasi del cammino: riscaldamento e stretching

Laureato in scienze motorie dell'Università di Udine

**19.55 - 20.15:**

Domande e chiusura dei lavori  
Seguirà un secondo incontro per una prova pratica e una passeggiata insieme ai relatori, in uno dei 59 percorsi realizzati.

### ISCRIZIONI / INFORMAZIONI

Inviare le iscrizioni via email a [federsanita@anci.fvg.it](mailto:federsanita@anci.fvg.it)

Info segreteria organizzativa:  
Federsanità ANCI FVG  
tel 0432 26741

Tutte le informazioni sui gruppi di cammino e sul progetto FVG in movimento nei siti:

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

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

Pagina facebook:

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



Comune di San Quirino

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](https://www.instagram.com/regionefvg); Twitter: [@regioneFVGit](https://twitter.com/regioneFVGit)

# #FVGinMOVIMENTO