

# FVG in Movimento

## 10mila PASSI di salute

15 giugno 2023

Pordenone

Sala dell'Associazione San Valentino  
c/o Parco San Valentino

## CORSO PER WALKING LEADER CONDUTTORE DI GRUPPI DI CAMMINO

È un corso rivolto a persone di tutte le età interessate ad approfondire il tema dell'attività fisica e a diventare volontari per condurre gruppi di cammino.

Organizzato dall'Azienda Sanitaria in collaborazione con Federsanità ANCI FVG, e 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 l'Associazione Comunità San Valentino di Pordenone, si inserisce nel progetto FVG IN MOVIMENTO 10mila PASSI DI SALUTE. 70 Comuni hanno aderito e realizzato percorsi dove passeggiare in sicurezza nelle bellezze del territorio.

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

### PROGRAMMA

14.45 – 15.00:  
Registrazione partecipanti

15.00 – 15.10:  
Presentazione del corso  
*Marco Terenzi*  
Federsanità ANCI FVG

*Guglielmina Cucci*  
Assessora alle politiche sociali del  
Comune di Pordenone

*Luana Sandrin*  
Regione FVG

15.10 – 15.40:  
La salute e gli stili di vita  
*Jessica Greguol*  
Azienda sanitaria Friuli Occidentale

15.40 – 16.00:  
Benefici dell'attività fisica  
*Stefano Lazzar*  
Coordinatore del Corso di Laurea in  
Scienza dello Sport dell'Università di  
Udine

16.00 – 16.20:  
Esperienze dei gruppi di cammino:  
ruolo e compiti del Walking Leader  
*Manuela Toffolon*  
Associazione Comunità San Valentino

16.20 – 16.40:  
Organizzazione e pratica della  
camminata

*Mattia D'Alleva*  
Chinesiologo delle Attività Motorie  
Preventive ed Adattate

16.40 – 18.00:  
Camminata a scopo didattico  
Si consiglia di indossare  
abbigliamento comodo e scarpe da  
ginnastica

### ISCRIZIONI/INFORMAZIONI

Inviare le iscrizioni via email a  
[promozione.salute@asfo.sanita.fvg.it](mailto:promozione.salute@asfo.sanita.fvg.it)

**Info segreteria organizzativa:**  
Servizio di Promozione alla salute  
Azienda sanitaria Friuli Occidentale  
Tel. 0434 237826

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)