Sono 138 i Comuni, per 129 percorsi (aprile 2026), 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 PromoTurismoFVG. 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" ad Ampezzo
Passeggiata guidata lungo il percorso
"Gir di Laucjit : tra natura, arte e paesaggi"

Sabato 16 maggio 2026
Ritrovo ore 9.30

In piazza Zona libera della Carnia 1944, ad Ampezzo
vicino al cartellone del progetto
"FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute"

L'iniziativa è realizzata con il coordinamento di Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con il Comune di Ampezzo, il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria Friuli Centrale e A.S.D. "Sport&Fun".

Il Gruppo sarà guidato da un laureato in Scienze Motorie che curera' 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 del Dipartimento di Medicina dell'Università degli Studi di Udine.

L'ISCRIZIONE è GRATUITA e necessaria entro il 14 maggio, tramite messaggio al seguente numero cell. 335 6339169 fino ad esaurimento dei posti disponibili.

Per informazioni e news sul progetto "FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute":
www.federsanita.anci.fvg.it/progetti
www.invecchiamentoattivo.regione.fvg.it/it/
www.turismofvg.it
www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute
www.comune.ampezzo.ud.it

www.sportefun.org

Seguici su: Internet: www.regione.fvg.it; Facebook: regione.fvg.it; Instagram: @regionefvg; X: @regioneFVGit

#FVGinMOVIMENTO