



FEDERFARMA FRIULI-VENEZIA GIULIA
FEDERAZIONE ITALIANA
FARMACI
CANTIERI FARMACIA
CANTIERI FARMACIA GIULIA



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 138 i Comuni, per 129 percorsi (maggio 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": passeggiata guidata con "Italia Nostra" sezione di Udine e il dott. Davide Sartori lungo il "Percorso Renati" a Bicinico (UD) alla scoperta della Chiesetta di Sant'Andrea a Gris

Sabato 23 maggio 2026 ore 9.00

Ritrovo in via Regina Pacis n. 6, vicino al cartellone del progetto "FVG IN MOVIMENTO 10mila passi di Salute"

L'iniziativa è organizzata da Federsanità ANCI FVG insieme al Comune di Bicinico, in collaborazione con "Italia Nostra" sezione di Udine e Federfarma FVG. La passeggiata sarà intervallata da brevi interventi sulle bellezze naturalistiche e artistiche, di **Gabriele Cragnolini**, presidente di "Italia Nostra" sezione di Udine e per l'occasione è prevista anche una **visita alla chiesa di Sant'Andrea Apostolo di Gris** a cura del dott. **Davide Sartori**, specializzando in beni storico-artistici all'Università degli Studi di Udine e Assessore all'Istruzione e Cultura del Comune di Castions di Strada, che ha dedicato la sua tesi di laurea triennale agli affreschi che rivestono le pareti interne dell'edificio. La chiesa, risalente al XIII secolo, conserva uno straordinario ciclo di pitture parietali cinquecentesche attribuite al pittore veneziano Gaspare Negro e al figlio Arsenio.

L'ISCRIZIONE è GRATUITA ed è gradita una conferma della partecipazione entro il 21 maggio tramite mail a marco.strizzolo@comune.bicinico.ud.it

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.bicinico.ud.it/

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

#FVGinMOVIMENTO