

FVG in Movimento

10mila PASSI di salute

26 marzo 2026
San Vito al Tagliamento
Sala Consiliare, Municipio
Palazzo Rota, Piazza del Popolo

CORSO PER WALKING LEADER CONDUTTORE DI GRUPPI DI CAMMINO

È un incontro 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 Friuli Occidentale in collaborazione con Federsanità ANCI FVG e 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 degli Studi di Udine si inserisce nel progetto FVG IN MOVIMENTO 10mila PASSI DI SALUTE.

Sono 138 i Comuni che hanno aderito, realizzando percorsi dedicati per passeggiare in sicurezza e valorizzare le bellezze del territorio.

Passeggiare in compagnia è un'attività semplice che arricchisce e fa stare bene, immersi nella natura, fa conoscere persone, ambiente, borghi, di piccole e medie dimensioni, storia, e tradizioni.

PROGRAMMA

14.30 – 14.45

Saluti istituzionali

Giuseppe Napoli

Presidente di Federsanità ANCI FVG

Alfredo Gregoris

Assessore alla tutela della salute

Comune di San Vito al Tagliamento

14.45 – 15.05:

Salute e stili di vita

Alessia Castello

Assistente sanitaria

Dipartimento di Prevenzione

Azienda sanitaria Friuli Occidentale

15.05 – 15.25:

Benefici dell'attività fisica

Stefano Lazzar

Coordinatore del Corso di Laurea

Magistrale in Scienze e Tecniche delle

Attività Motorie preventive e adattate

Dipartimento di Medicina - Università

degli Studi di Udine

15.25-15.45:

Ruolo e compiti del Walking Leader

Paola Pessotto

Fisioterapista territoriale

Azienda sanitaria Friuli Occidentale

16.00 – 17.00

Passeggiata guidata sul percorso

"10mila passi per vivere San Vito in buona salute"

Sono invitati a partecipare associazioni locali e "Gruppi di cammino" e tutte le persone interessate. Si consiglia di indossare abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica.

ISCRIZIONI/INFORMAZIONI

La partecipazione all'incontro pubblico e alla passeggiata guidata (parte pratica del corso), sono gratuite fino ad esaurimento dei posti disponibili, è necessaria l'ISCRIZIONE entro il 20 marzo 2026 tramite mail a:

promozione.salute@asfo.sanita.fvg.it

Per maggiori info:

Servizio di Promozione della salute
AsFO

Tel. 0434 237826

Tutte le informazioni sui gruppi di cammino e sul progetto FVG in movimento nei siti:
federsanita.anci.fvg.it
invecchiamentoattivo.regione.fvg.it
Pagina Facebook:
[@FVGinMovimento10milapassidisalute](https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute)

Seguici su: Internet: 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