



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA

FVG in Movimento

10mila PASSI di salute

muoviti anche tu!

LE PASSEGGIATE DELLA SALUTE

I 91 Comuni che aderiscono al progetto regionale "FVG in Movimento 10 mila passi di salute" (82 percorsi), sostenuto dalla Regione Friuli Venezia Giulia, Direzione centrale Salute, realizzato da Federsanità ANCI FVG con il coordinamento della DC Salute e la collaborazione di PromoTurismo FVG, organizzano un ciclo di passeggiate curate da laureati in Scienze motorie, guide turistiche e personale sanitario. L'obiettivo, come indica il "Piano regionale della Prevenzione" Programma "Comunità Attive", è quello di promuovere Salute e Benessere tramite il movimento. La sedentarietà è, infatti, uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiache e il diabete e tante altre, 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, riducendo il rischio di cadute.

Passeggiata guidata a Caneva "Il percorso delle terre rosse"

Venerdì 4 ottobre, ore 17.00

Ritrovo

Via Sereno Zat

Vicino al cartellone "FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute"

L'iniziativa è realizzata con il coordinamento di Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con il Comune di Caneva, il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria Friuli Occidentale, A.S.D. "Sport&Fun", Associazioni locali e Gruppi di cammino. Il Gruppo sarà guidato da un laureato in Scienze Motorie che curerà anche la pratica di alcuni esercizi di attività fisica insieme a utili indicazioni per Conduttori di "Gruppi di Cammino" / Walking leader, a cura del prof. Stefano Lazer, coordinatore del Corso di Laurea magistrale in Scienze Motorie, Dipartimento Area Medica dell'Università degli Studi di Udine.

L' ISCRIZIONE è gratuita e necessaria entro il 2 ottobre

IN CASO DI MALTEMPO LA PASSEGGIATA SARA' RINVIATA

Per ulteriori informazioni:

<https://federsanita.anci.fvg.it/progetti>

<https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute>



Comune di Caneva



www.sportefun.org

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

#FVGinMOVIMENTO