



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 Direzione centrale 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.

"Il percorso del castelliere di Sedegliano, centuriazione, storia e cammino di fede"

Domenica 6 ottobre, ore 9.00

presso il campo sportivo, via del Castelliere 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 Sedegliano, il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria Friuli Centrale, A.S.D. "Sport&Fun" e il Gruppo di cammino "Quelli della notte".

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, Università degli Studi di Udine.

L' ISCRIZIONE è gratuita e necessaria tramite mail a: segreteria@comune.sedegliano.ud.it Entro il 3 ottobre 2024

Per ulteriori informazioni :

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

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

<https://www.comune.sedegliano.ud.it/>



www.sportefun.org

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); X: [@regioneFVGit](https://www.x.com/regioneFVGit)

#FVGinMOVIMENTO