



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA

FVG in Movimento

10mila PASSI di salute

muoviti anche tu!

LE PASSEGGIATE DELLA SALUTE

Percorso "Denis Zanette" di Sacile

Sabato 5 ottobre 2024 alle ore 09.00
Ritrovo Loggia del Municipio - Sacile
"FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute"

I 91 Comuni – per 82 percorsi aderenti al progetto regionale "FVG in Movimento 10 mila passi di salute" sostenuto dalla Regione Friuli Venezia Giulia - Direzione centrale Salute - realizzato da Federsanità ANCI FVG con il coordinamento della Direzione centrale della Salute e la collaborazione di PromoTurismo FVG, organizzano passeggiate curate da laureati in Scienze motorie, guide turistiche e personale sanitario, per promuovere Salute e Benessere, tramite il movimento, anche in compagnia.

La sedentarietà è uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiache e il diabete e tante altre, per prevenirle e combatterle è necessario praticare l'attività fisica.

Il movimento promuove il benessere psicofisico, le relazioni sociali, protegge dallo stress, migliora il sonno, rinforza muscoli e ossa, riducendo il rischio di cadute.

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

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.

Si consiglia l'iscrizione (gratuita) tramite mail a: paola.zanet.60@gmail.com indicando cognome, nome e data di nascita. Entro il 3 ottobre 2024

Per ulteriori informazioni:

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

<https://comune.sacile.pn.it/>

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



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

#FVGinMOVIMENTO