



FEDERFARMIA FRIULI-VENEZIA GIULIA
UNIONE REGIONALE
FARMACI E FARMACISTI
DEL FRIULI-VENEZIA 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 130 percorsi (luglio 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 Direzione Centrale 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" a Latisana
con "Italia nostra" sezione di Udine**

Settembre latisanese

***Passeggiata guidata "10mila passi lungo il Tagliamento
tra Latisana e Latisanotta"***

Sabato 5 settembre 2026, inizio ore 09.30

**ritrovo presso il parcheggio di via Sottopovo, vicino al
cartellone progetto "FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute"**

L'iniziativa è realizzata dal Comune di Latisana e Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con "Italia Nostra" sezione di Udine, nell'ambito di "Settembre latisanese", manifestazione organizzata dall'Associazione "Pro Latisana" con l'Amministrazione Comunale.

Sono in programma interventi di **Gabriele Cragnolini**, presidente "Italia Nostra" sezione di Udine e **Maurizio Guzzinati**, esperto di educazione ambientale. Concluderà la passeggiata una pausa di attività fisica per tutti con l'istruttore di **Paolo D'Alvise**.

L'iscrizione è gratuita, ma necessaria, si consiglia di arrivare entro le ore 9.15. Ognuno cammina sotto la propria responsabilità

Per informazioni e news sul progetto "FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute" e sul percorso:

www.federsanita.anci.fvg.it/progetti

www.invecchiamentoattivo.regione.fvg.it/it/

www.turismofvg.it

www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute

www.comune.latisana.ud.it