



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA

FVG in Movimento

10mila PASSI di salute

muoviti anche tu!

LE PASSEGGIATE DELLA SALUTE

“Il percorso nel bosco planiziale Lupanica”

a Muzzana del Turgnano

Sabato 16 novembre alle ore 9.45

Ritrovo presso il Parco degli Orbi, vicino al cartellone del progetto “FVG IN MOVIMENTO 10mila passi di 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 della Salute e la collaborazione di PromoTurismo FVG, organizzano un ciclo di passeggiate curate da laureati in Scienze motorie, guide turistiche, esperti di promozione Salute, etc. 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, il diabete e tante altre. Per prevenirle e combatterle è fondamentale praticare attività fisica, perché favorisce il benessere psicofisico e le relazioni sociali, protegge dallo stress, migliora il sonno, rinforza muscoli e ossa, riducendo il rischio di cadute.

L’iniziativa è realizzata con il contributo della Regione FVG- Direzione centrale Salute- il coordinamento di Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con il Comune di Muzzana del Turgnano, il Dipartimento di Prevenzione dell’Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale e l’A.S.D. “Sport&Fun”. La passeggiata sarà guidata 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 - Linee guida prof. Stefano Lazzer, coordinatore del Corso di Laurea magistrale in Scienze Motorie, Dipartimento di Medicina, Università degli Studi di Udine.

L’ISCRIZIONE è gratuita e necessaria entro il 14 novembre 2024 tramite e-mail a: cultura@comune.muzzanadelturgnano.ud.it

In caso di mal tempo la passeggiata sarà annullata.

Per ulteriori informazioni:

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

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

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



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: [@regionefvg](https://www.x.com/regionefvg)

#FVGinMOVIMENTO