



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 della 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 sul percorso "Basiliano, tra storia, arte e ambiente"***

**Domenica 29 settembre, ore 10.00**

**Ritrovo: presso Centro civico di Villa Zamparo, in via Roma, a Basiliano 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 Basiliano, il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria Friuli Centrale, 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 Lazzar, 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 27 settembre, tramite mail a: [biblioteca@comune.basiliano.ud.it](mailto:biblioteca@comune.basiliano.ud.it) - tel. 0432/838190 oppure 838112**

Assessore referente per il Comune di Basiliano: Umberto Nola

**Per ulteriori informazioni:**

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

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

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



[www.sportefun.org](http://www.sportefun.org)

Seguici su: Internet: [www.regione.fvg.it](http://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