



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 Comuni 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.

***Passeggiata guidata sul percorso  
"Tra acque, risorgive, campagna, parco e storia"***

**Partenza: Venerdì 20 settembre 2024 ore 8.30**  
**Ritrovo: bivio via Ostermann-via 24 maggio, di fronte al numero 10 di via 24 maggio (direzione Passariano - km 0 della SP 65)**

**"FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute"**

L'iniziativa è realizzata con il coordinamento di Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con il Comune di Codroipo, 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 Lazer, 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 18 settembre, tramite mail a:**  
[elisabetta.tam@comune.codroipo.ud.it](mailto:elisabetta.tam@comune.codroipo.ud.it)

**Per ulteriori informazioni:**

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

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

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



**ASU FC**  
Azienda sanitaria  
universitaria  
Friuli Centrale

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; X: @regionefvgit

# #FVGinMOVIMENTO