



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 del Peccolat" a Tramonti di Sopra

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 Federsanita 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 e il diabete e tante altre, per prevenirle e combatterle è fondamentale praticare - spesso - l'attività fisica perché favorisce il benessere psicofisico, le relazioni sociali, protegge dallo stress, migliora il sonno, rinforza muscoli e ossa, riducendo il rischio di cadute.

### Domenica 13 Ottobre

Ritrovo alle ore 10.00, in via Monte Rest presso il centro visite  
Parco Dolomiti Friulane, vicino al cartellone del progetto "FVG  
IN MOVIMENTO 10mila passi di Salute"

L'iniziativa è realizzata con il coordinamento di Federsanita ANCI FVG, in collaborazione con il Comune di Tramonti di Sopra, il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria Friuli Occidentale e l'A.S.D. "Sport&Fun". 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.

**L' ISCRIZIONE è gratuita e necessaria entro 11 ottobre 2024, tramite mail a [segreteria@comune.tramontidisopra.pn.it](mailto:segreteria@comune.tramontidisopra.pn.it) (Ufficio Segreteria del Comune di Tramonti di Sopra)**

*In caso di mal tempo la passeggiata sarà rinviata.*

**Per ulteriori informazioni e aggiornamenti:**

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

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

<https://www.comune.tramonti-di-sopra.pn.it/>



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

# #FVGinMOVIMENTO