



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 129 percorsi (maggio 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 DC 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"
Passeggiata guidata lungo "Il cammino del confine"
Palmanova, San Vito al Torre e Visco
con JalmiccoCorse ASD

Giovedì 28 maggio 2026, ritrovo ore 19:00
in Piazzetta della Vittoria Jalmicco
con ritrovo e partenza vicino al cartellone 10mila passi di salute

FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute"

L'iniziativa è realizzata dal Comune di Palmanova, con il coordinamento di Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria Friuli Centrale (ASUFC), JalmiccoCorse ASD

Iscrizione gratuita tramite mail a Jalmiccocorse@gmail.com
Oppure con whatsapp +39 328 6073893 (Fabrizio)

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

www.federsanita.anci.fvg.it/progetti
www.invecchiamentoattivo.regione.fvg.it/it/
www.turismofvg.it
www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute

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

#FVGinMOVIMENTO