



FEDERSANITÀ FRIULI-VENEZIA GIULIA
UNIONE REGIONALE
DEI COMUNI FRIULANI
E VENEZIANI
38110 - 33010 - 33020 - 33030 - 33040 - 33050 - 33060 - 33070 - 33080 - 33090 - 33100 - 33110 - 33120 - 33130 - 33140 - 33150 - 33160 - 33170 - 33180 - 33190 - 33200 - 33210 - 33220 - 33230 - 33240 - 33250 - 33260 - 33270 - 33280 - 33290 - 33300 - 33310 - 33320 - 33330 - 33340 - 33350 - 33360 - 33370 - 33380 - 33390 - 33400 - 33410 - 33420 - 33430 - 33440 - 33450 - 33460 - 33470 - 33480 - 33490 - 33500 - 33510 - 33520 - 33530 - 33540 - 33550 - 33560 - 33570 - 33580 - 33590 - 33600 - 33610 - 33620 - 33630 - 33640 - 33650 - 33660 - 33670 - 33680 - 33690 - 33700 - 33710 - 33720 - 33730 - 33740 - 33750 - 33760 - 33770 - 33780 - 33790 - 33800 - 33810 - 33820 - 33830 - 33840 - 33850 - 33860 - 33870 - 33880 - 33890 - 33900 - 33910 - 33920 - 33930 - 33940 - 33950 - 33960 - 33970 - 33980 - 33990 - 34000



Città di
Tolmezzo



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA

FVG in Movimento

10mila PASSI di salute

**muoviti
anche tu!**

LE PASSEGGIATE DELLA SALUTE

***Passeggiata guidata lungo
"Il percorso del But" a Tolmezzo***

Domenica 26 ottobre

**Ritrovo ore 9.45, presso il parcheggio di via Ponte Vecchio
dietro all'ospedale di Tolmezzo, vicino al cartellone del progetto
"FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute"**

Sono 131 i Comuni, per 121percorsi (ottobre 2025), 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 - realizzato da Federsanità ANCI FVG con il coordinamento della DC Salute e la collaborazione del Dip. Scienze Economiche e Statistiche UNIUD e PromoTurismoFVG. Oltre ai percorsi, cartelloni e corsi di ginnastica per adulti, dal 2024 il progetto organizza, insieme ai Comuni, le "Passeggiate della Salute" guidate da laureati in Scienze motorie, guide turistiche, personale sanitario e farmacisti. Come indica il "Piano regionale della Prevenzione"- programma "Comunità Attive", 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, riducendo il rischio di cadute.

L'iniziativa è realizzata con il coordinamento di Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con il Comune di Tolmezzo, il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria Friuli Centrale, il Servizio Sociale dei Comuni, Associazioni del progetto comunale "Vestu?" di invecchiamento attivo e A.S.D. "Sport&Fun"

Il Gruppo sarà guidato da laureati / laureandi in Scienze Motorie che cureranno anche la pratica di alcuni facili esercizi di attività fisica insieme a utili indicazioni per Conduttori di "Gruppi di Cammino" - "Linee guida" a cura del prof. Stefano Lazzer, coordinatore del Corso di Laurea magistrale in Scienze Motorie del Dipartimento di Medicina dell'Università degli Studi di Udine.

**ISCRIZIONI GRATUITE
entro mercoledì 22 ottobre**

**tramite mail a: assistenza@comune.tolmezzo.ud.it
fino ad esaurimento dei posti disponibili**

Per ulteriori informazioni: www.federsanita.anci.fvg.it/progetti
www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute
www.invecchiamentoattivo.regione.fvg.it/it
www.comune.tolmezzo.ud.it

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

#FVGinMOVIMENTO