 

**Per ulteriori informazioni:** [**https://federsanita.anci.fvg.it/progetti**](https://federsanita.anci.fvg.it/progetti)[**https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute**](https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute) **www. comune.cavazzocarnico.ud.it**

**ISCRIZIONI**

**ENTRO LUNEDÌ 12 MAGGIO**

**L’iscrizione è gratuita e necessaria**

**tramite mail a:** **assistenza@comune.tolmezzo.ud.it**

**fino ad esaurimento dei posti disponibili**

****

***Passeggiata guidata “Il percorso del lago”***

**Domenica 18 maggio 2025**

 **ritrovo ore 09.00**

**SOMPLAGO Riva nord sotto l’autostrada**

L’iniziativa è realizzata con il coordinamento di Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con il Comune di Cavazzo carnico, A.S.D. “Sport&Fun”, il Dipartimento di Prevenzione dell’Azienda Sanitaria universitaria Friuli centrale, Associazioni locali.

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” / Walking leader, 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.



****

**Per ulteriori informazioni**

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

https://www.comune.fagagna.ud.it/hh/index.php?jvs=0&acc=**1**

Comune di Cavazzo Carnico

Sono 132 i Comuni, per 118 percorsi (aprile 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 PromoTurismo FVG. 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’obiettivoè 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, perchè promuove il benessere psicofisico, le relazioni sociali, protegge dallo stress, migliora il sonno, rinforza muscoli e ossa, riducendo il rischio di cadute.