



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 131 i Comuni, per 121 percorsi (settembre 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 dei Dip. Scienze Economiche e Statistiche e Medicina di UNIUD e PromoTurismoFVG. Oltre ai percorsi, cartelloni e corsi di ginnastica per adulti, dal 2024 il progetto, insieme ai Comuni, organizza 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, perchè favorisce benessere psicofisico e relazioni sociali, protegge dallo stress, migliora il sonno, rinforza muscoli e ossa, riducendo il rischio di cadute.

***Passeggiata guidata sul percorso
"Gir di Laucjiti : tra natura, arte e paesaggi"***

Sabato 25 ottobre 2025

**Ritrovo ore 09.30. Partenza in piazza Zona Libera 1944,
vicino al cartellone "FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute"**

L'iniziativa è organizzata da Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con il Comune di Ampezzo, il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria Friuli Centrale, Federfarma FVG, A.S.D. "Sport&Fun" e Associazione Anziani Volontariato Ampezzo – AAVA APS

Il Gruppo sarà guidato da laureati / laureandi in Scienze Motorie che cureranno anche la pratica di alcuni facili esercizi di attività fisica per tutti, insieme a utili indicazioni per conduttori e partecipanti ai "Gruppi di Cammino" - Walking leader, sulla base delle "Linee guida" curate del prof. Stefano Lazer, già coordinatore del Corso di Laurea magistrale in Scienze Motorie del Dipartimento di Medicina dell'Università degli Studi di Udine.

L'iscrizione è gratuita e necessaria, entro giovedì 23 ottobre, tramite mail a Associazione Anziani Volontariato Ampezzo - AAVA APS

aavampezzo@gmail.com e cell. 335 6339169

fino ad esaurimento dei posti disponibili

Per ulteriori informazioni:

www.federsanita.anci.fvg.it/progetti

facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute

www.invecchiamentoattivo.regione.fvg.it/it

www.comune.ampezzo.ud.it

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

#FVGinMOVIMENTO