



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 (marzo 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 percorso
"La valle degli archi" Tavagnacco- Pagnacco
con Federfarma FVG e Credima 360 FVG

Domenica 10 maggio 2026 ritrovo ore 9.30

In occasione della "Festa degli Asparagi"

Ritrovo presso il parcheggio "Festa degli Asparagi"
via Tolmezzo, a Tavagnacco

L'iniziativa è organizzata dai Comuni di Tavagnacco e Pagnacco in collaborazione con Federsanità ANCI FVG, il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria Friuli Centrale (ASUFC), Federfarma FVG, Credima 360 FVG Pro loco di Tavagnacco e Pagnacco.

L'ISCRIZIONE è GRATUITA e sarà possibile il giorno stesso, dalle ore 9.30 fino alle ore 10.00, compilando un semplice modulo.

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

www.comune.tavagnacco.ud.it

www.comune.pagnacco.ud.it

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

#FVGinMOVIMENTO