



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA

FVG in Movimento

10mila PASSI di salute

muoviti anche tu!

LE PASSEGGIATE DELLA SALUTE

Il percorso "Quattro passi di Salute nel Bosco Brussa" a Palazzolo dello Stella

Domenica 8 settembre alle ore 10.00

Ritrovo nel Bosco Brussa a Piancada
vicino al cartellone del progetto

"FVG IN MOVIMENTO 10mila passi di Salute"

I Comuni aderenti al progetto regionale "FVG in Movimento 10 mila passi di salute" sostenuto dalla Regione Friuli Venezia Giulia- Direzione centrale Salute - realizzato da Federsanità ANCI FVG con il coordinamento della Direzione centrale della Salute e la collaborazione di PromoTurismo FVG, organizzano passeggiate curate da laureati in Scienze motorie, guide turistiche e personale sanitario, per promuovere Salute e Benessere, tramite il movimento, anche in compagnia.

La sedentarietà è uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiache e il diabete e tante altre, per prevenirle e combatterle è necessario praticare l'attività fisica.

Il movimento 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 Palazzolo dello Stella, il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria Friuli Centrale, A.S.D. "Sport&Fun" e le Associazioni "Amici del Bosco Brussa" e "Auser Stella & Tagliamento".

Il Gruppo sarà guidato da un laureato in Scienze Motorie che curerà anche la pratica di alcuni esercizi di attività fisica insieme a utili indicazioni per Conduttori di "Gruppi di Cammino" / Walking leader, a cura del prof. Stefano Lazzar, coordinatore del Corso di Laurea magistrale in Scienze Motorie, Dipartimento Area Medica, Università degli Studi di Udine.

L' ISCRIZIONE è gratuita e necessaria entro il 5 settembre 2024, tramite mail a segreteria@comune.palazzolodellostella.ud.it

Per ulteriori informazioni :

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

<https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute>

<https://www.comune.palazzolodellostella.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: [@regionefvg](https://www.x.com/regionefvg)

#FVGinMOVIMENTO