



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

IO SONO  
FRIULI  
VENEZIA  
GIULIA

# FVG in Movimento

## 10mila PASSI di salute

### muoviti anche tu!

## LE PASSEGGIATE DELLA SALUTE

### Percorso “Il bosco incantato” in Val Resia

#### Sabato 31 agosto 2024 alle ore 09.00

#### Ritrovo in Piazza Tiglio – Prato di Resia

#### “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 Resia, il Dipartimento di Prevenzione di ASUFC, A.S.D. “Sport&Fun” e la Commissione per le Pari Opportunità del Comune di Resia.

Il Gruppo sarà guidato da un laureato in Scienze Motorie che curerà anche la pratica di alcuni esercizi di attività fisica.

Saranno fornite, inoltre, 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 Dipartimento Area Medica, Università degli Studi di Udine.

**Partecipazione gratuita!**

**Iscrizione obbligatoria entro giovedì 29.08.2024 ai seguenti recapiti:**

**E-mail: [lorenzivalentina.90@gmail.com](mailto:lorenzivalentina.90@gmail.com)**

**Cell: [338-9675322](tel:338-9675322)**

**Per ulteriori informazioni:**

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

**<https://www.comune.resia.ud.it/>**



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

# #FVGinMOVIMENTO