



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 120 percorsi (agosto 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, coordinato e realizzato da Federsanità ANCI FVG insieme a DC Salute, con la collaborazione del Dip. Scienze Economiche e Statistiche UNIUD e PromoTurismo FVG. 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.

Passeggiata guidata sul percorso "Anello del Cormor" di Mortegliano

Sabato 13 settembre 2025, inizio ore 16.30
ritrovo in via Tomba, area festeggiamenti Mortegliano

L'iniziativa è promossa da Federsanità ANCI FVG, d'intesa con ANCI FVG e Comune di Mortegliano, con il sostegno della Regione FVG – Direzione Salute – in collaborazione con il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria Friuli Centrale, A.S.D. "Sport&Fun", Associazioni locali e Gruppi di cammino. Il Gruppo sarà guidato da laureati e 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 ("Linee guida" 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).

L'ISCRIZIONE è gratuita e necessaria entro il 6 settembre tramite:

- personalmente presso la sede dell'AUSER in via Cavour 52;
- mail a: uniliberaeta@libero.it
- link: <https://forms.gle/dMAV3JcvRgw9qhpn7>

fino ad esaurimento dei posti disponibili

Per ulteriori informazioni:

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

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

<https://www.comune.mortegliano.ud.it;>



Iniziative
Mortegliano

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

#FVGinMOVIMENTO