



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA

FVG in Movimento

10mila PASSI di salute

muoviti anche tu!

LE PASSEGGIATE DELLA SALUTE

I 91 Comuni che aderiscono al progetto regionale "FVG in Movimento 10 mila passi di salute" (82 percorsi), 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 un ciclo di passeggiate curate da laureati in Scienze motorie, guide turistiche, esperti di promozione Salute, etc. L'obiettivo, come indica il "Piano regionale della Prevenzione"- Programma "Comunità Attive" è quello di promuovere Salute e Benessere, tramite il movimento. La sedentarietà è, infatti, uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiache e il diabete e tante altre, per prevenirle e combatterle è fondamentale praticare - spesso - l'attività fisica perché favorisce il benessere psicofisico, le relazioni sociali, protegge dallo stress, migliora il sonno, rinforza muscoli e ossa, riducendo il rischio di cadute.

Percorso "Reana del Rojale – 10 mila passi di Salute"

Sabato 19 ottobre, ritrovo ore 9.45, partenza ore 10 presso il piazzale del Campo Santo di Vergnacco, in via San Marco, vicino al cartellone del progetto "FVG IN MOVIMENTO 10mila passi di Salute"

L'iniziativa è realizzata con il coordinamento di Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con il Comune di Reana del Rojale, il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria Universitaria Friuli centrale, A.S.D. "Sport&Fun". 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 Lazzer, coordinatore del Corso di Laurea magistrale in Scienze Motorie, Dipartimento di Medicina dell'Università degli Studi di Udine.

L' ISCRIZIONE è gratuita e necessaria entro il 17 ottobre 2024, tramite mail a protocollo@comune.reanadelrojale.ud.it

In caso di mal tempo la passeggiata sarà rinviata.

Per ulteriori informazioni :

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

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

<https://www.comune.reanadelrojale.ud.it/>



www.sportefun.org

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

#FVGinMOVIMENTO