



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA

FVG in Movimento

10mila PASSI di salute

muoviti anche tu!

LE PASSEGGIATE DELLA SALUTE

**Passeggiata guidata
sul percorso di Majano**

Domenica 30 marzo 2025, ore 10 (ritrovo ore 9.30)

Ritrovo: Majano, fraz. Susans, via San Miniato, area sportiva davanti al cartellone "FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute"

Le "Passeggiate della Salute" sostenute dalla Regione FVG, Direzione centrale Salute, nell'ambito del progetto "FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di salute" (2019 -2025), sono organizzate da Federsanità ANCI FVG, insieme ai 111 Comuni (per 102 percorsi) e alle associazioni locali e ai Gruppi di cammino, con il coordinamento della Direzione Centrale Salute, la valutazione del Dip. Scienze Economiche e Statistiche dell'Università degli Studi di Udine e la collaborazione di PromoTurismo FVG.

Il programma è curato dai laureati in Scienze motorie, guide turistiche e personale sanitario. Significativa anche a collaborazione di Federfarma FVG. Obiettivo comune è quello di attuare il "Piano regionale della Prevenzione", programma "Comunità Attive", promuovere Salute e Benessere tramite il MOVIMENTO. La sedentarietà è, infatti, uno dei principali fattori di rischio per gran parte delle patologie - malattie cardiovascolari e diabete, per prevenirle e combatterle è fondamentale praticare - spesso - l'attività fisica, perchè 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 Majano, il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale, A.S.D. "Sport&Fun", Associazioni locali e Gruppi di cammino.

Il Gruppo sarà guidato da un laureato in Scienze Motorie che curerà anche la pratica di alcuni facili 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 di Medicina dell'Università degli Studi di Udine.

L'iscrizione è gratuita e necessaria, entro lunedì 24 marzo tramite mail a: informajano@comune.majano.ud.it fino ad esaurimento dei posti disponibili (55 POSTI)

Per ulteriori informazioni:

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

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



www.sportefun.org

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

#FVGinMOVIMENTO