



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA

FVG in Movimento

10mila PASSI di salute

muoviti anche tu!

LE PASSEGGIATE DELLA SALUTE

“10mila passi di Salute”

Passeggiata lungo il percorso “Il trois dai cjistiei e dai mulins” tra Martignacco, Moruzzo e Fagagna

Sabato 9 MAGGIO 2026

Ritrovo ore 09.30 - partenza dalla piazza di S. Margherita del Gruagno (in comune di Moruzzo) vicino al cartellone “FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute”

L’iniziativa è organizzata da Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con il Comune di Martignacco, il Dipartimento di Prevenzione dell’Azienda Sanitaria Friuli Centrale, Federfarma FVG e A.S.D. “Sport&Fun”.

Il Gruppo sarà guidato da un laureato in Scienze Motorie che curerà anche la pratica di alcuni facili esercizi di attività fisica per tutti, insieme a utili indicazioni per conduttori e partecipanti ai “Gruppi di Cammino” - Walking leader, sulla base delle “Linee guida” curate del prof. Stefano Lazzer, già 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 martedì 5 MAGGIO tramite mail a: istruzione@comune.martignacco.ud.it fino ad esaurimento dei posti disponibili (25). Per ulteriori informazioni:

www.federsanita.anci.fvg.it/progetti

www.invecchiamentoattivo.regione.fvg.it/it/

www.turismofvg.it

www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute

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

Sono 138 i Comuni, per 129 percorsi (marzo 2026), 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 PromoTurismoFVG. 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 e riduce il rischio di cadute.



www.sportefun.org

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

#FVGinMOVIMENTO