

# FVG in Movimento

## 10mila PASSI di salute

muoviti  
anche tu!

## LE PASSEGGIATE DELLA SALUTE

I 91 Comuni (per 82 percorsi) che aderiscono al progetto regionale "FVG in Movimento 10 mila passi di salute", realizzato da Federsanità ANCI FVG con il coordinamento della Direzione centrale della Salute della Regione e il supporto di PromoTurismo FVG, organizzano un ciclo di passeggiate guidate, curate da laureati in Scienze motorie, guide turistiche e personale sanitario. L'obiettivo, come indica il programma "Comunità Attive" del "Piano regionale della Prevenzione", è quello di promuovere il benessere tramite il movimento. La sedentarietà è, infatti, uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiache e il 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.

### AGENDA APPUNTAMENTI

- **14 settembre**, ore 9, a San Vito al Tagliamento, ore 10, a Cormons; ore 17, a Remanzacco
- **15 settembre**, ore 9, a San Lorenzo Isontino
- **19 settembre**, ore 17, ad Osoppo
- **20 settembre**, ore 8.30, a Codroipo; ore 18, a Spilimbergo
- **25 settembre**, ore 10, a Gemona del Friuli
- **26 settembre**, ore 17.30, a San Daniele del Friuli
- **27 settembre**, ore 17, a Venzone, presentazione nuovo percorso
- **28 settembre**, ore 15, a Udine, Sant'Osvaldo
- **29 settembre**, ore 17.30, a Basiliano
- **4 ottobre**, ore 17, a Caneva
- **5 ottobre**, ore 10, a Sacile
- **6 ottobre**, ore 9, a Sedegliano

Iniziativa realizzata in collaborazione con i Dipartimenti di Prevenzione delle Aziende sanitarie, i Comuni, le Associazioni locali e i Gruppi di Cammino.

La partecipazione è gratuita, ma è necessario iscriversi tramite indirizzo mail indicato sulle locandine e sui siti internet dei Comuni

Per ulteriori informazioni: [www.federsanita.anci.fvg.it](http://www.federsanita.anci.fvg.it)

e pagina FB <https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute>

<https://invecchiamentoattivo.regione.fvg.it> siti internet e pagine social dei Comuni



Da sinistra: attività fisica sui percorsi di Amaro e Palmanova - Jalmicco. Pausa relax su panchina panoramica ad Aquileia, tra le foci del Natissa e la laguna (foto Massimiliano Folla)