



ASU FC
Azienda sanitaria
universitaria
Friuli Centrale



FEDERFARMACIA FRIULI-VENEZIA GIULIA
LAVORO PREVENZIONE E
SALUTE
TEL. 0432/221111
WWW.FEDERFARMACIA.FVG.IT



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

FVG in Movimento

10mila PASSI di salute

Lunedì 29 settembre 2025

Villa Dora, piazza Plebiscito n. 2
San Giorgio Nogaro

Sabato 4 ottobre 2025

Isola Dossat, riva Canal de San
Piero, Marano lagunare

CORSO PER WALKING LEADER CONDUTTORE DI GRUPPI DI CAMMINO

Il corso breve, teorico – pratico, per Conduttori di Gruppi di cammino/ Walking Leader, è gratuito e aperto a tutti, si rivolge a persone di tutte le età interessate ad approfondire i benefici dell'attività fisica e delle passeggiate in compagnia per la salute e il benessere psico-fisico. I due incontri pubblici, conferenza e passeggiata guidata, sono organizzati da Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con i Comuni e gli altri partner, nell'ambito del progetto "FVG IN MOVIMENTO 10mila passi di Salute" (2019- 2025) che attua il "Piano regionale della Prevenzione- Comunità Attive" e la L.R. per l'invecchiamento attivo e il contrasto della solitudine. Il progetto è sostenuto dalla Regione FVG, Direzione centrale Salute, Politiche sociali e Disabilità e realizzato insieme ai Comuni, Dipartimenti Prevenzione Aziende sanitarie, Dip. di Scienze Economiche e Statistiche e Dip. Medicina, Corso di Laurea magistrale in Scienze Motorie, Università di Udine, PromoTurismoFVG e Federfarma FVG. Ad oggi hanno aderito al progetto ben **131 Comuni con 121 percorsi in tutta la Regione** per camminate facili e in sicurezza, tra le bellezze ambientali e artistiche, storia, cultura e tradizioni locali. **Passeggiare in compagnia è un'attività semplice che arricchisce e fa stare bene, immersi nella natura, fa conoscere persone, ambiente, borghi, di piccole e medie dimensioni, storia, e tradizioni.**

PROGRAMMA

Lunedì 29 settembre 2025

Parte teorica del corso

Ore 16.00 - Saluti

Pietro Del Frate, sindaco San Giorgio di Nogaro

Franco D'Altilia, presidente Comunità "Riviera friulana"

Giuseppe Napoli, presidente Federsanità ANCI FVG

Paola Antonaz, segretaria regionale Federfarma FVG

Ore 16.15 / 16.30 - Interventi

Salute, stili di vita e Comunità Attive

Andrea Iob, Dip.Prevenzione ASUFC

FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute (2019 -2025)

Tiziana Del Fabbro, Segretaria regionale Federsanità ANCI FVG

16.30 / 17.10 - Relazione

I benefici dell'attività fisica per il corpo e la mente. Linee guida per Conduttori e "Gruppi di Cammino"

Stefano Lazzer, Corso di laurea magistrale in Scienze Motorie Dipartimento di Medicina Università degli Studi di Udine

17.10/ 18.00- Dibattito e risposte

Sabato 4 ottobre, ore 10.00 (ritrovo

ore 9.30) - Passeggiata guidata

"Passeggiare tra laguna, canali e

riserva naturale", a Marano lagunare

Sono invitati a partecipare associazioni locali e "Gruppi di cammino" e tutte le persone interessate

ISCRIZIONI/INFORMAZIONI

La partecipazione all'incontro pubblico e alla passeggiata guidata (parte pratica del corso), sono gratuite fino ad esaurimento dei posti disponibili, è necessaria l'ISCRIZIONE entro il **25 settembre 2025** tramite mail a: federsanita@anci.fvg.it www.federsanita.anci.fvg.it

Tutte le informazioni sul progetto "FVG in movimento" e sui "Gruppi di cammino" sono reperibili sui siti internet www.federsanita.anci.fvg.it www.invecchiamentoattivo.regione.fvg.it; e sulla Pagina Facebook: www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute

Per le "Linee Guida per Conduttori di Gruppi di Cammino" è possibile scrivere a: prof. Stefano Lazzer, Corso di Laurea Magistrale in Scienze Motorie, Dipartimento di Medicina Università degli Studi di Udine e-mail stefano.lazzer@uniud.it Sito internet: www.uniud.it

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

#FVGinMOVIMENTO