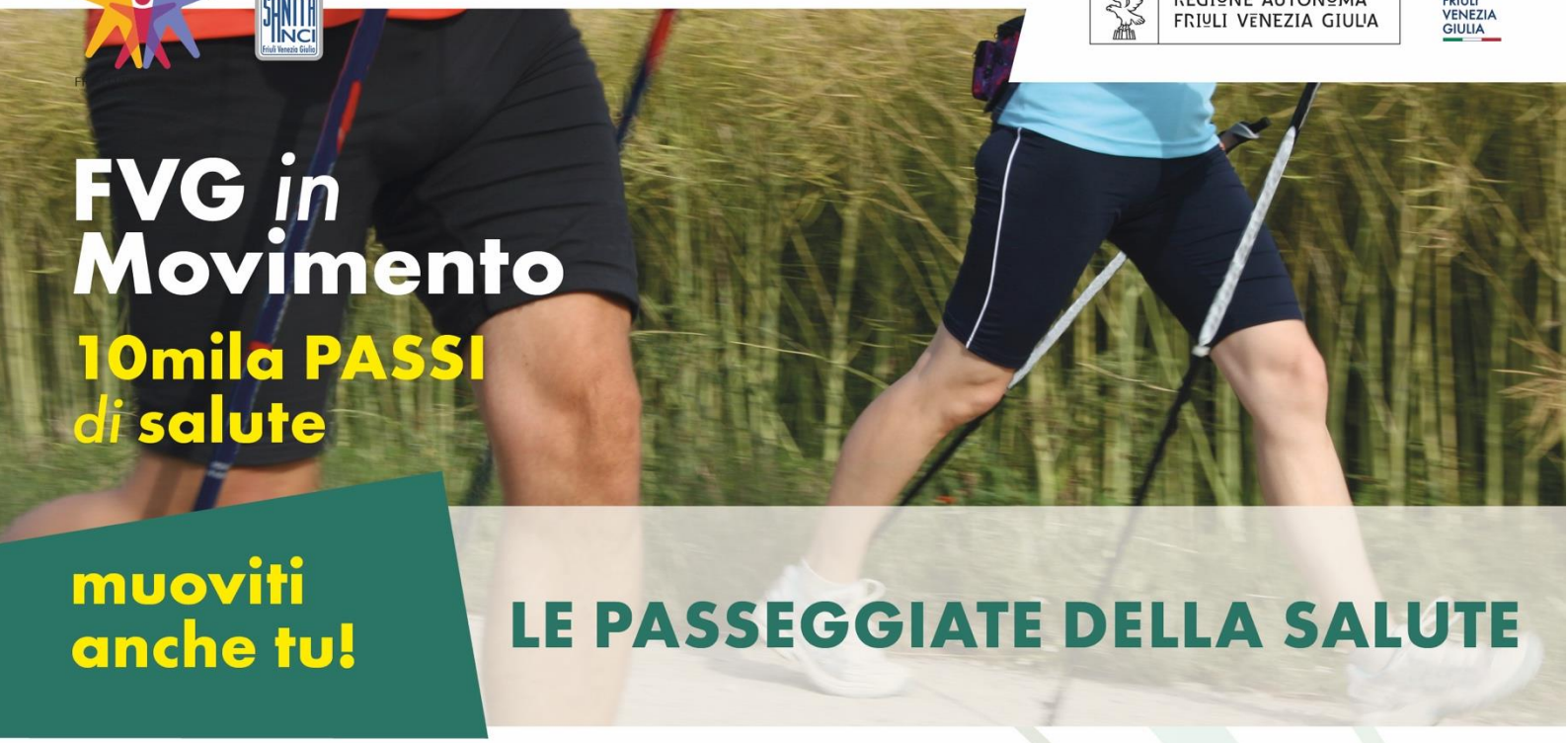

FVG *in* Movimento

10mila PASSI *di* salute

muoviti anche tu!

LE PASSEGGIATE DELLA SALUTE

Sono 132 i Comuni, per 118 percorsi (aprile 2025), 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 PromoTurismo FVG. Oltre ai percorsi, cartelloni e corsi di ginnastica per adulti nelle palestre comunali, dal 2024 il progetto insieme ai Comuni organizza le "*Passeggiate della Salute*" guidate da laureati in Scienze motorie, guide turistiche, sanitari e farmacisti. Come indica il "*Piano regionale della Prevenzione"- programma "Comunità Attive"*, 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.

10mila passi a Primulacco - Povoletto

Sabato 17 maggio 2025

Ritrovo ore 16.00, in via del Cristo, n. 11

(davanti al sagrato della chiesa principale)

a Primulacco di Povoletto (UD)

L'iniziativa è realizzata con il coordinamento di Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con il Comune di Povoletto, Proloco di Primulacco A.P.S. - Festa dei fiori e Dipartimento di Prevenzione Azienda sanitaria universitaria Friuli Centrale.

Il Gruppo sarà guidato da laureati/laureandi in Scienze Motorie, coordinati da A.S.D. "Sport & Fun" che cureranno 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 Lazzer, 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, fino ad esaurimento dei posti disponibili

ENTRO IL 10 MAGGIO 2025

tramite mail a: segreteria@comune.povoletto.ud.it

Per informazioni : info@festadeifiori.com e www.comune.povoletto.ud.it

Per info sul progetto "FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute"

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

https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute

Comune di Povoletto **Pro loco di Primulacco A.P.S.**

Seguici su: Internet: www.regione.fvg.it; Facebook: regione.fvg.it; Instagram: @regionefvg; X: @regioneFVGit

#FVGinMOVIMENTO