



Il progetto "FVG in MOVIMENTO 10 mila passi di salute", inserito nel programma "Comunità attive" del "Piano regionale della Prevenzione 2020-25", promosso e coordinato dalla Direzione centrale salute politiche sociali e disabilità della Regione Friuli Venezia Giulia insieme a Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con l'Università degli Studi di Udine, Dipartimento di Scienze Economiche e Statistiche e Corso di laurea magistrale in Scienze Motorie, Dipartimento di Medicina e il supporto di PromoTurismo FVG, dal 2019 ad oggi (ndr. dicembre 2024), ha coinvolto ben 111 Comuni della regione (su 215) che hanno attivato 102 percorsi facili, per camminare in sicurezza, promuovere il movimento e il benessere.

Il progetto proseguirà fino al 31 dicembre 2025.

(Determinazione n. 362 del 10/06/2024, pubblicata sull'Albo Pretorio di ARCS FVG - Approvazione atti Avviso pubblico per l'individuazione di una proposta di interventi da ammettere a finanziamento per il progetto regionale "FVG IN MOVIMENTO. 10 mila passi di Salute")







#### Coordinamento editoriale:

Federsanità ANCI FVG: Tiziana Del Fabbro e Giuseppe Napoli Regione Friuli Venezia Giulia - Direzione centrale Salute, politiche sociali e disabilità: Luana Sandrin

#### Progetto e coordinamento grafico:

Art& Grafica - Santa Maria la Longa (Ud)

#### Stampa:

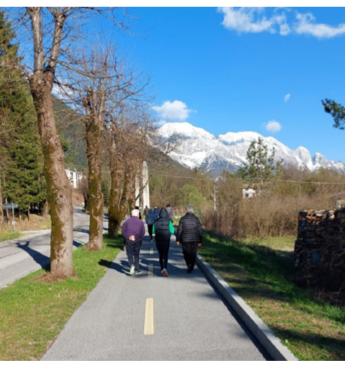
. Tipografia Menini - Spilimbergo (Pn)

#### Fotografie:

Amministrazioni comunali - © Promoturismo FVG

Edizione dicembre 2024





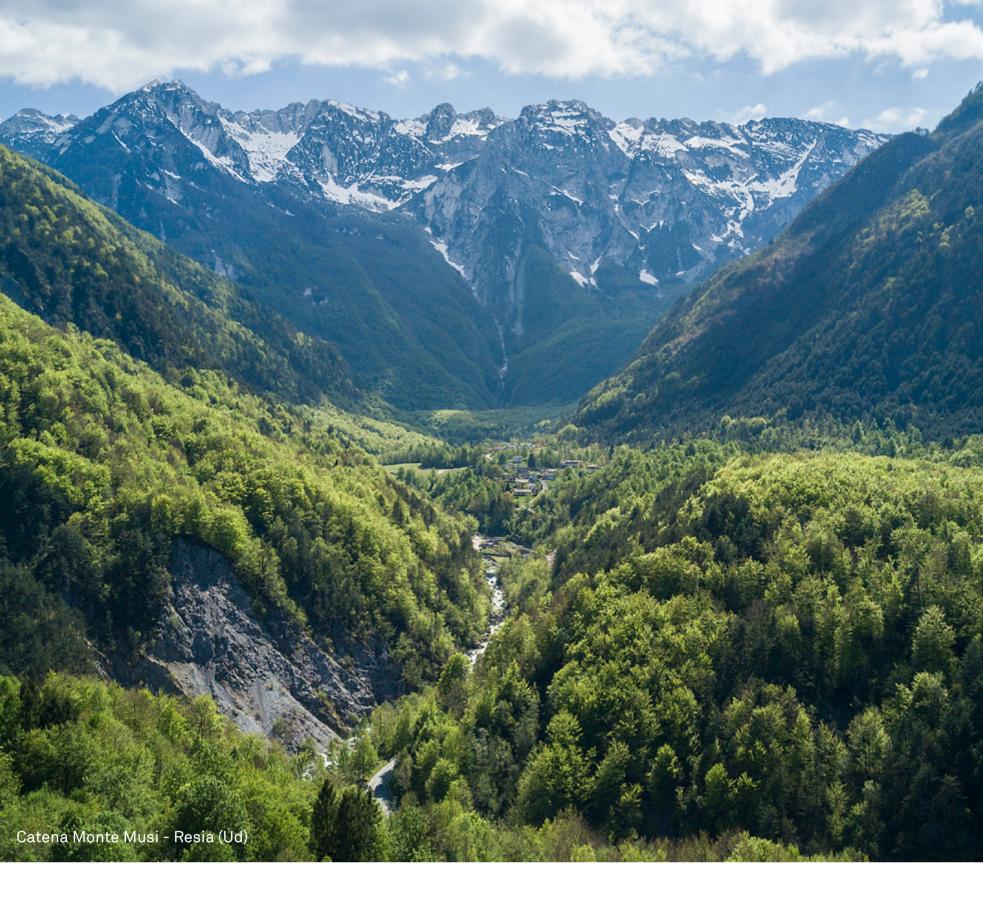
## Gennaio

L	М	М	G	V	S	D
		01	02	03	04	05
06	07	80	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Ogni passo è un passo verso una vita più sana. Camminare è il modo più semplice ed economico per prevenire diverse malattie.





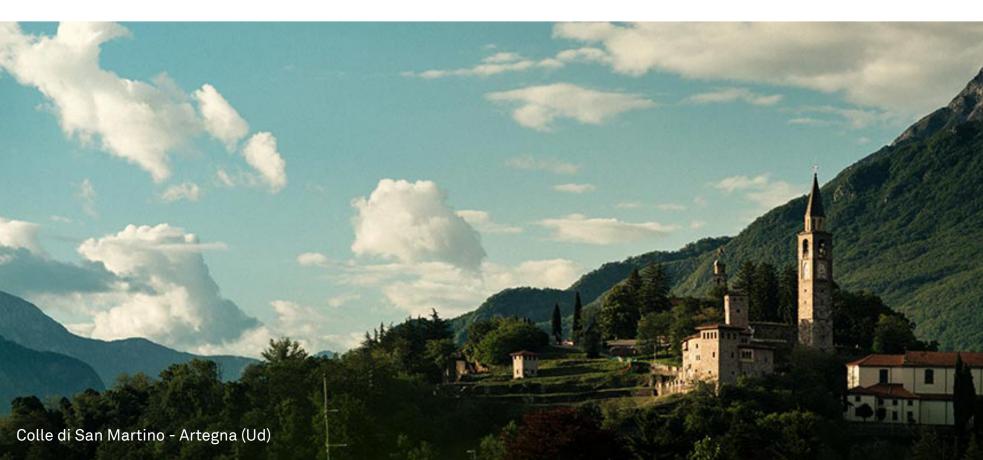


## **Febbraio**

L	М	М	G	V	S	D
					01	02
03	04	05	06	07	80	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		



Il tuo corpo è l'unico posto in cui vivrai per sempre; trattalo con cura e mantienilo in movimento!







### Marzo

D 







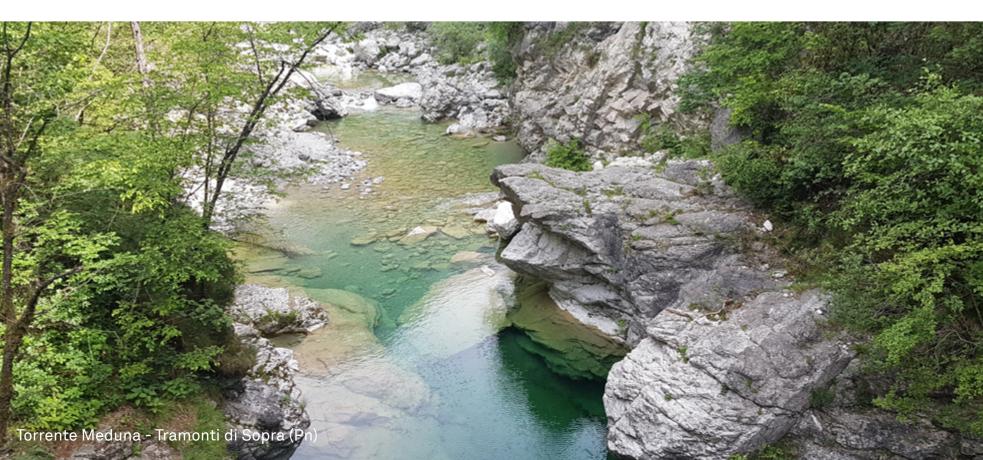


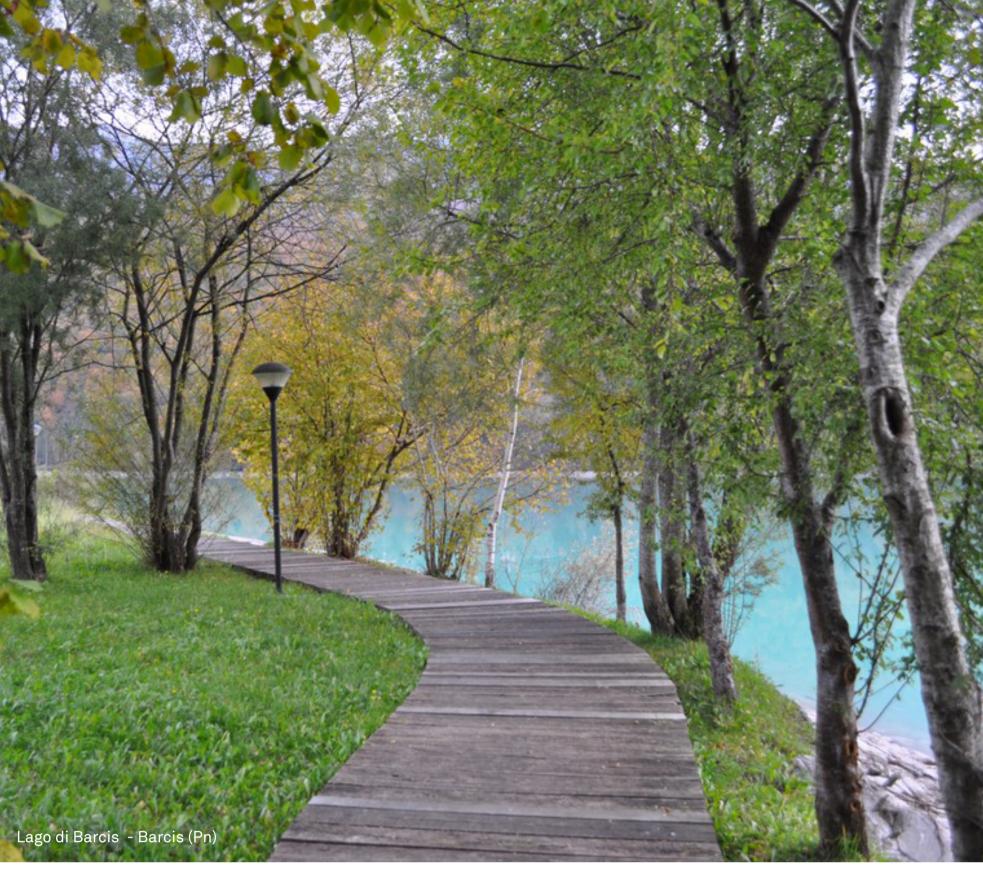
## **Aprile**

L	М	М	G	V	S	D
	01	02	03	04	05	06
07	80	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



Mangiare sano e muoversi sono le pillole per una vita lunga e attiva.







# Maggio

L	M	М	G	V	S	D
			01	02	03	04
05	06	07	80	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Non importa quanto lentamente cammini, stai comunque superando chi è seduto sul divano.







## Giugno

L	М	М	G	V	S	D
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29









## Luglio

L	M	M	G	V	S	D
	01	02	03	04	05	06
07	80	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Camminare è bello e fa bene a fisico, cuore e mente, fa stare in compagnia e dà più vita agli anni!!!







Ą٤	gos	sto

L	М	M	G	V	S	D
				01	02	03
04	05	06	07	80	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31





Il più grande progetto della tua vita sei TU: investi in te stesso, attraverso il movimento e le scelte per il tuo benessere "globale".







### Settembre

L	М	M	G	V	S	D
01	02	03	04	05	06	07
80	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Se vuoi passeggiare in compagnia, ci sono i "Gruppi di cammino" in molti comuni del Friuli Venezia Giulia.







## **Ottobre**

L	М	М	G	V	S	D
		01	02	03	04	05
06	07	80	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Ogni percorso fa scoprire le bellezze del territorio del Friuli Venezia Giulia.





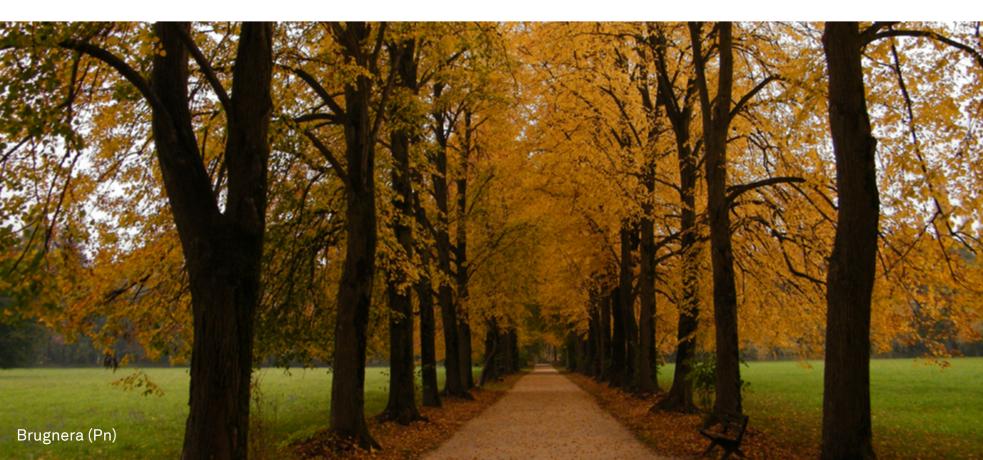


### Novembre

D 



Ci sono percorsi in cui la storia e l'arte si fondano con la natura, scopri quali sono.







## **Dicembre**

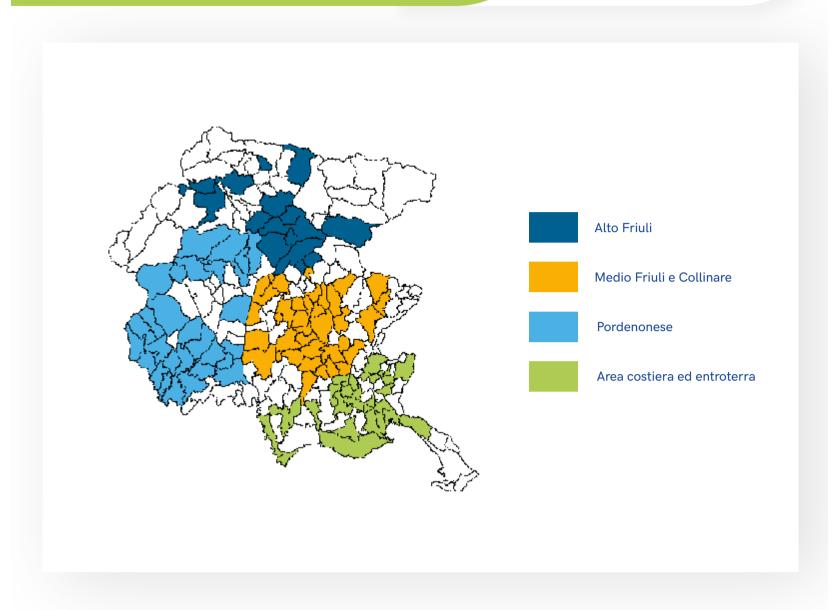
L	М	М	G	V	S	D
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



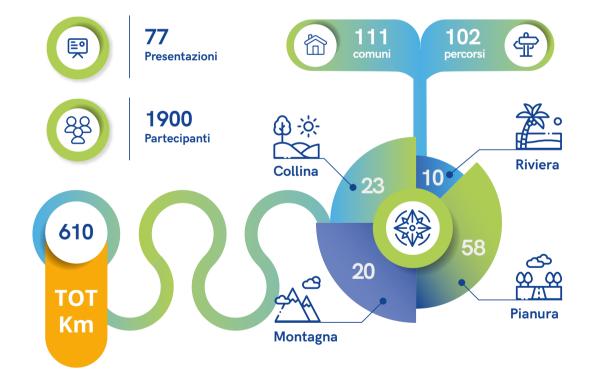
"FVG IN MOVIMENTO. 10mila passi di Salute", dal 2019, ha attivato una rete di 111 Comuni che hanno realizzato ben 102 percorsi. Una bella occasione per camminare, anche in compagnia!



### 10mila passi di salute



I percorsi sono facili, in sicurezza e accessibili per tutti, per praticare camminate di 10mila passi





















Per informazioni, aggiornamenti e scaricare la depliantistica online consultare



federsanita.anci.fvg.it/progetti



invecchiamentoattivo.regione.fvg.it



www.turismofvg.it

e le relative pagine Facebook insieme ai siti dei Comuni sedi dei percorsi



FVGinMovimento10milapassidisalute

federsanita@anci.fvg.it