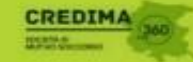


Con il patrocinio di



FEDERAZIONE FRIULI VENEZIA GIULIA
L'UNIONE REGIONALE
ITALIANO ITALIANO
PER IL FRIULI VENEZIA GIULIA

HAPPYAGEING



Convegno

ALLEANZE PER LA SALUTE PUBBLICA INFORMARE PER STARE BENE E RESTARE ATTIVI "FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute" 2019 - 2026 - Risultati e proposte

*Nel 40° Anniversario della Carta di Ottawa (OMS) "Salute per tutti"
Verso il Trentennale di Federsanità ANCI FVG*



Corso accreditato per Giornalisti

Lunedì 25 maggio 2026

Università degli Studi di Udine

via Tarcisio Petracco 8, Udine - Palazzo Antonini (Sala Gusmani)



Ai partecipanti sarà distribuita la guida aggiornata
con i 129 percorsi per 138 Comuni

Tiziana Del Fabbro, Segretaria regionale Federsanità ANCI FVG

Dalla «Carta di Ottawa» (1986) a «FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute» e oltre

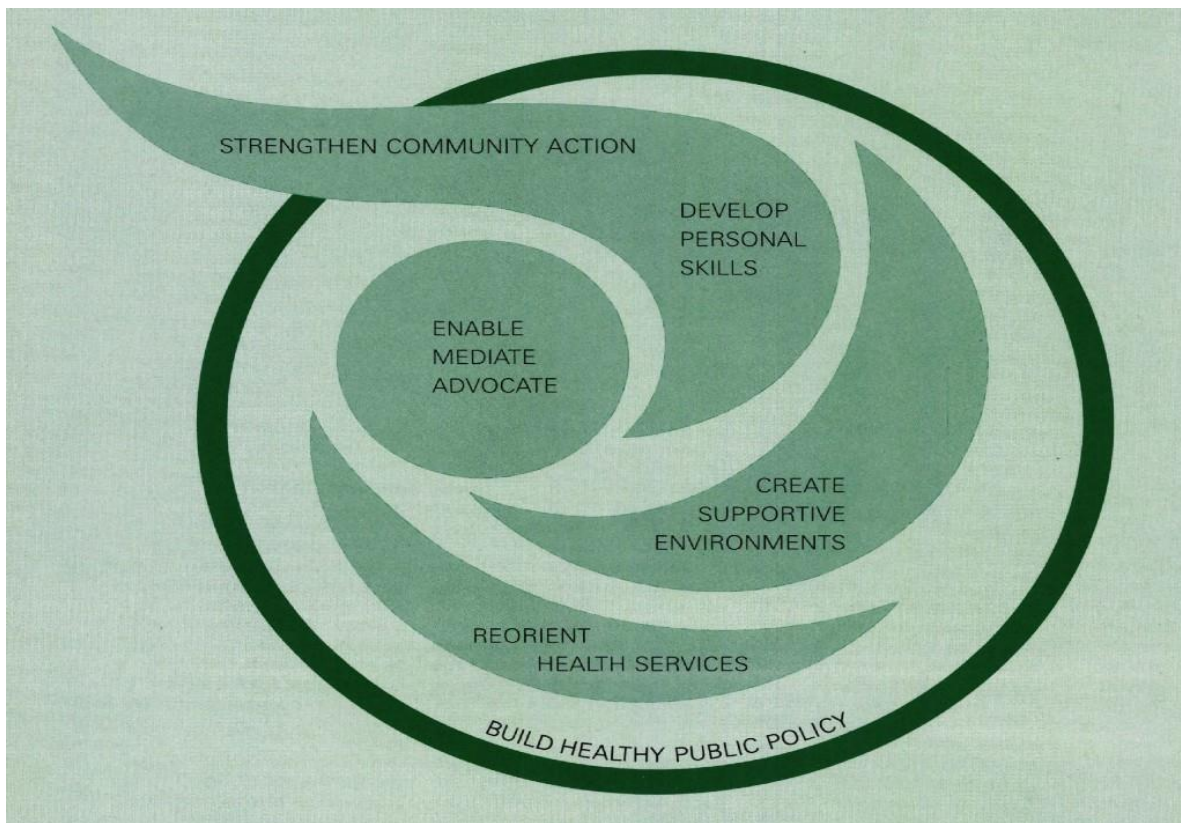
7 aprile 2026 - *OMS Europa invita policy maker e professionisti a ripensare la salute come risultato di sistemi complessi e interconnessi.*

Dalla cura alla promozione della Salute:
l'eredità della «Carta di Ottawa»

Adottata **nel 1986**, la «Carta di Ottawa» ha segnato un cambiamento paradigmatico: la salute non è più vista solo come assenza di malattia, ma il prodotto di una vasta gamma di fattori sociali, economici e ambientali.

Il documento ha introdotto **cinque aree di azione fondamentali** — *dalle politiche pubbliche alla creazione di ambienti favorevoli* — e ha promosso un **approccio multisettoriale**, sottolineando che la salute si costruisce svolgendo lo sguardo oltre il sistema sanitario.

A quarant'anni di distanza, questi principi restano validi, ma il contesto in cui devono essere applicati è radicalmente cambiato.





Origini, finalità, risorse e metodo del progetto regionale

«**FVG IN MOVIMENTO. 10mila passi di salute**» è il progetto promosso dalla Regione Friuli Venezia Giulia, in attuazione del «**Piano regionale della Prevenzione – Comunità Attive**» e delle L.R. n. 22/ 2014 e L.R. n. 18 / 2020 per l'**invecchiamento attivo e il contrasto della Solitudine**

Tramite la **L.R. n. 25 del 6 nov. 2018 «Disposizioni finanziarie intersettoriali», causale “Progetto per la promozione di percorsi per l’esercizio fisico, il movimento e il benessere”**, art. 9, commi 25 - 27, la Regione, Direzione Centrale Salute, ha incaricato Federsanità ANCI FVG di attuare il progetto sul territorio per coinvolgere attivamente le Comunità locali, tramite i Comuni, sempre d’intesa con la Direzione centrale Salute, obiettivo prioritario promuovere il movimento e ridurre il tasso di sedentarietà per le persone adulte, ma non solo.

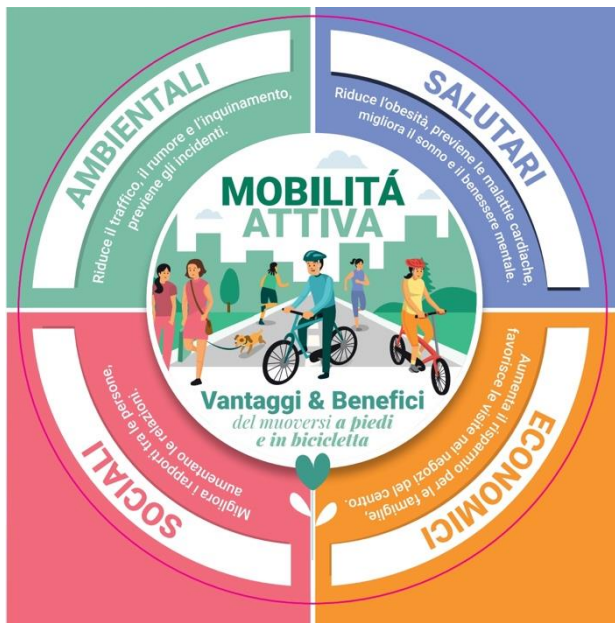
Con tali obiettivi, nel gennaio del 2019 Federsanità ANCI FVG ha attivato il **Comitato di coordinamento tecnico scientifico del progetto**, composto da : **rappresentanti della DC Salute, Luana Sandrin, del Dipartimento di Scienze Economiche e Statistiche dell’Università di Udine, Laura Pagani, Promoturismo FVG, Alessia Del Bianco Rizzardo** e, per il coordinamento operativo del progetto, comunicazione e promozione, **Tiziana Del Fabbro, Segretaria regionale Federsanità ANCI FVG**. Per la definizione dei **bandi dedicati ai Comuni** è stato coinvolto anche il **segretario generale di ANCI FVG, Alessandro Fabbro**.

Successivamente allo sviluppo del progetto, a seguito di puntuali **Report sulla valutazione dei risultati del progetto (DIES UNIUD)** e delle **crescenti domande di adesione da parte dei Comuni**, la Regione, DC Salute, ha ritenuto di attribuire ulteriori contributi, prevalentemente biennali (decreti) previo l’invio dei relativi **Report e Piani di Attività per lo sviluppo del progetto**. Un tanto fino alla **primavera 2024, pubblicazione Bando ARCS FVG** a cui è seguita, nel luglio 2024, l’aggiudicazione a **Federsanità ANCI FVG** **determinazione n. 362 del 10/06/2024, pubblicata sull’Albo Pretorio di ARCS FVG - per attività da svolgere fino al 30 GIUGNO 2026 (n. 31 luglio scadenza per la prossima rendicontazione).**



Inoltre, si segnala che, su proposta di PromoTurismo FVG, alla fine del 2020, la Regione Friuli Venezia Giulia ha sposato gli obiettivi condivisi dal progetto Interreg Italia – Croazia “Take it Slow”

<https://www.italy-croatia.eu/web/take-it-slow>



Immagini dal «Manuale per Conduttori di Gruppi di Cammino», a cura della Direzione Centrale Salute FVG e Diè. Medicina UNIUD, Corso di Laurea magistrale in Scienze Motorie (prof. Stefano Lazzer) e partner (marzo 2026)





«FVG IN MOVIMENTO» LE FASI DEL PROGETTO

2022-2026

Fase 2

Corsi teorico – pratici per Walking Leader- Coordinatori Gruppi di Cammino, a cura del prof. Stefano Lazzer, Corso Laurea magistrale in Scienze Motorie, Dip. Medicina UNIUD, con la collaborazione dei Dip. Prevenzione delle Aziende Sanitarie e di laureati e laureandi in Scienze Motorie, tramite A.S.D. «Sport&Fun»

Corsi di attività fisica "10mila passi di Salute – Muoviamoci insieme" per ultra55enni (due edizioni), una ventina i Comuni coinvolti – «uso gratuito» palestre comunali – in collaborazione con Associazioni locali e A.S.D. «Sport & Fun». Per complessivi oltre 1.200 partecipanti, alto gradimento e richieste di proseguire anche in modo autonomo a cura di Comuni, Associazioni, U.T.E., etc. (**«effetto volano»**).

Fase 1

Gennaio 2019–Maggio 2026

Da gennaio 2019, pubblicati 3 bandi dedicati ai Comuni (anni 2019, 2021, 2023), inoltre tramite successivi «inviti ad aderire», ad oggi hanno aderito **138 Comuni (su 215)** con **129 percorsi prevalentemente pedonali**, in tutta la Regione. Successivamente, **2024– 2025, Federsanità ANCI FVG e ANCI FVG hanno invitato i Comuni ad aderire anche alle «passeggiate guidate» sui percorsi**. Per tutti i Comuni sono stati realizzati **cartelloni e segnaletica direzionale e realizzate ulteriori iniziative sul territorio**, sempre in collaborazione con i Comuni, Dip. Prev. Aziende sanitarie e associazioni locali.

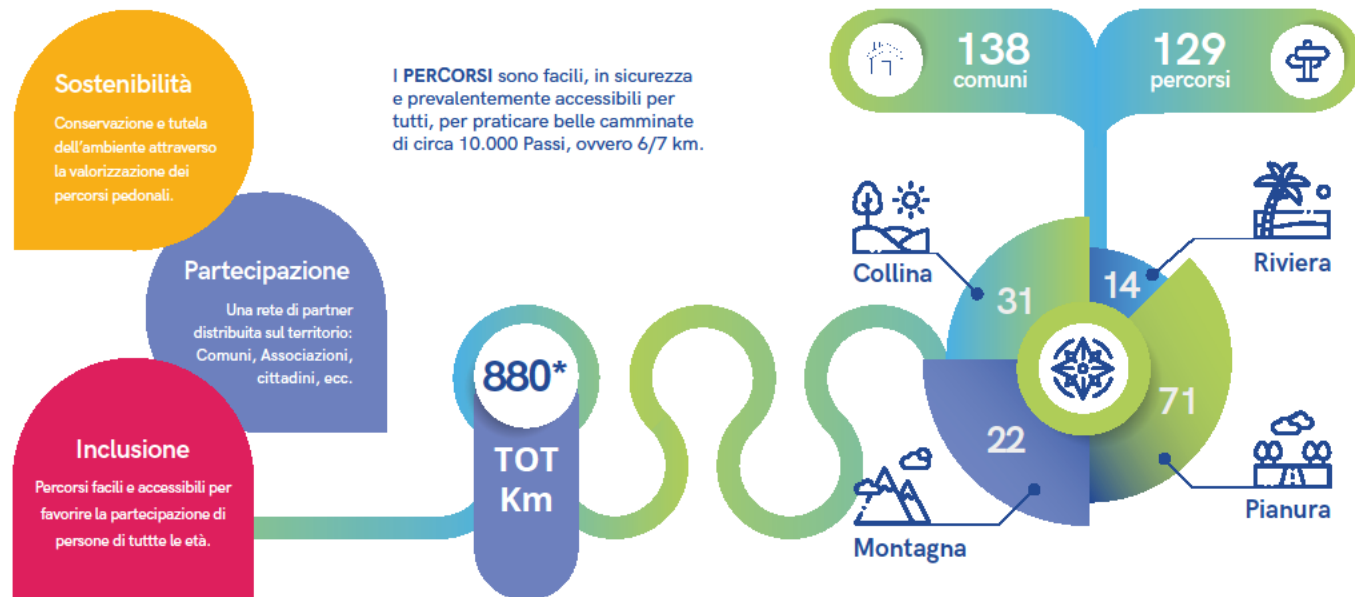
Fase 3

Maggio 2024 – Maggio 2026

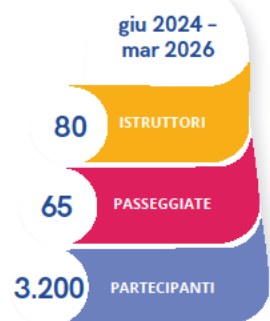
Passeggiate guidate sui percorsi "10.000 passi di salute" (n. 65 per oltre 3.200 partecipanti) condotte da istruttori laureati in Scienze Motorie (ASD «Sport&Fun»), che hanno fatto anche praticare facili esercizi fisici. In due anni (buone stagioni), la partecipazione è stata crescente, con un media di oltre 60 partecipanti, fino a 120/ 160. Oggi, grazie alle attività e alla comunicazione (media e social), si sta creando una fitta rete di **"Comunità attive"** che promuove passeggiate e attività di gruppo. Inoltre, fin dall'inizio è risultata fondamentale la fase di **valutazione e monitoraggio del progetto**, che, ad oggi, ha prodotto ben 5 Report in italiano e 2 in inglese, a cura DIES UNIUD, prof. L. Pagani e M.R. Cagnina.

RISULTATI

Info: www.federsanita.anci.fvg.it | invecchiamentoattivo.regione.fvg.it



PASSEGGIATE DELLA SALUTE



CORSI DI GINNASTICA PER ADULTI



EDIZIONI 22-23 / 23-24

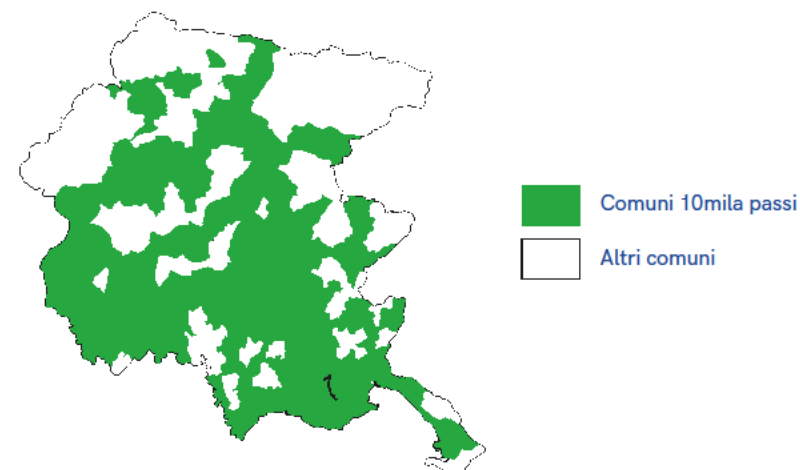
1150
Partecipanti

35
Palestre/corsi
+ 7 Corsi bis

PRESENTAZIONI DEI PERCORSI



VALORIZZAZIONE DEL TERRITORIO



Comuni della Regione coinvolti



Abitanti del Friuli Venezia Giulia potenzialmente coinvolti

88%
under 15

86%
over 65

FRIULI VENEZIA GIULIA IN MOVIMENTO
10mila passi di salute



INAUGURAZIONI, PASSEGGIATE
E GINNASTICA ALL'APERTO



FRIULI VENEZIA GIULIA IN MOVIMENTO 10mila passi di salute



RASSEGNA STAMPA

HAPPYAGEING

Libro bianco sull'attività fisica per l'invecchiamento in salute



Speciale Benessere e tempo libero

NUOVO ITINERARIO Venerdì 27 settembre a Venezia si inaugura un itinerario di circa 3 chilometri

Passeggiate della salute, ottima prevenzione

Sono finora 82 i percorsi del progetto "Fvg in movimento - 10mila passi di salute"

Il territorio delle malattie croniche e degenerative ha le idee più chiare su come affrontare il problema: attraverso un movimento maggiore nelle passeggiate. Un'attività fisica in regime preventivo che, secondo i dati dell'Organizzazione mondiale della sanità, è infatti la chiave per ridurre i rischi di malattie croniche cardiovascolari, diabete, per tutti i problemi con cui si ha a che fare nell'età avanzata. Attività fisica che agisce anche sui frequenti problemi di mobilità legati al progetto Fvg in movimento: "10mila passi di salute", iniziato nel 2016 grazie al contributo della Regione, è realizzato a contributo di Federasità, Area Fvg, in collaborazione con il Dipartimento di Scienze economiche e aziendali e quello dell'area medica dell'Università di Udine. Proponiamo il progetto "10mila passi di salute" in collaborazione con il Dipartimento di Scienze economiche e aziendali e quello dell'area medica dell'Università di Udine. Proponiamo il progetto "10mila passi di salute" in collaborazione con il Dipartimento di Scienze economiche e aziendali e quello dell'area medica dell'Università di Udine. Proponiamo il progetto "10mila passi di salute" in collaborazione con il Dipartimento di Scienze economiche e aziendali e quello dell'area medica dell'Università di Udine.



Una delle 82 mila passi del progetto "10mila passi di salute" a Udine, nel Parco della Cultura di San Donato di Piave.

- Star bene, giu 23
- Messaggero Veneto
- Il Friuli
- La Vita Cattolica
- Happy Ageing «Libro Bianco Attività fisica», 2 ott 24
- Manuale Gruppi Cammino 26



Attualità

Salute in Friuli Venezia Giulia

10 mila passi per stare bene

In migliori percorsi attesi chilometri al giorno. Così si invecchia meglio e si contrasta la sedentarietà.

La Regione ha lanciato il progetto "10mila passi di salute" per promuovere l'attività fisica e contrastare la sedentarietà. Il progetto prevede la creazione di 82 percorsi di cammino in tutta la regione, per un totale di circa 100 chilometri. I percorsi sono stati inaugurati il 27 settembre a Venezia. Il progetto è finanziato dalla Regione e dalla Federasità.

Attualità

Salute in Friuli Venezia Giulia

A Sacile si riparte da "Città sane" con la creazione del polmone verde

Un progetto di riqualificazione urbana che prevede la creazione di nuovi spazi verdi e percorsi di cammino. Il progetto è finanziato dalla Regione e dalla Federasità.

Attualità

Salute in Friuli Venezia Giulia

Positivi risultati di 5 anni FVG IN MOVIMENTO

Un bilancio positivo dopo cinque anni di attività. Sono stati percorsi 480 chilometri e realizzati 82 percorsi di cammino. Il progetto è finanziato dalla Regione e dalla Federasità.

Attualità

Salute in Friuli Venezia Giulia

Stare bene camminando. Sono 82 i percorsi di salute

Il progetto Fvg in movimento coinvolge 82 Comuni di tutta la regione. Inaugurano il sentiero Prati del Lavio tra i fiati di getto di Passignano del Friuli.

Attualità

Salute in Friuli Venezia Giulia

"FVG IN MOVIMENTO 10mila passi di Salute" 2019 - 2024

5 ANNI PER LA SALUTE, IL BENESSERE, LA QUALITÀ DELLA VITA E LA VALORIZZAZIONE DEL TERRITORIO. INSIEME AI COMUNI E ALLE "COMUNITÀ ATTIVE".

FRIULI VENEZIA GIULIA IN MOVIMENTO 10mila passi di salute



NEWS E PROSSIMI APPUNTAMENTI : 17 aprile a Grado, 18 aprile a Cassacco, 26 aprile Rivignano Teor, 29 aprile Dignano, 9 maggio Tricesimo, 10 maggio Tavagnacco – Pagnacco e altri

Speciale Primavera

DUE CONVEGNI
A Valvasone Arzene
e Udine, il 7 e l'11
aprile, la proposta
di Federsanità Anci
per la "Giornata
mondiale della salute"

Salute e benessere a tutte le età, buone pratiche

A Udine, tra i relatori, anche Brusaferrò, già presidente dell'Is

Il mercoledì 7 aprile, Comune
mondiale della salute Onu,
nell'ambito del programma regionale
"10 MILA PASSI DI SALUTE"
"2019 - 2023", sostenuto dalla
Regione-Direzione Centrale-Salute, per attuare
il "Piano regionale della Prevenzione,
Comunità attive", Federsanità Anci Fvg -
d'intesa con Anci Fvg - insieme a tutti i
partner, su Comuni e alle associazioni locali,
organizza un ciclo calendarato di appuntamenti
(una volta) che perseguiranno per tutto il
biennio e oltre:
Tra gli eventi, anche due incontri pubblici. Il
primo è in programma lunedì 7 aprile, con
inizio alle 9, a **Valvasone Arzene**, nella sala
comunale. Sul tema "Le comunità attive per la
salute a tutte le età: le conferenze
multimediali esperte, su cui Lucio Brusaferrò e
Stefania Piana del Dipartimento "Prevenzione
ASO che parleranno della "Teoria di comunità
attiva e ruolo del prevenzione salute",
occasione per presentare i progetti "10 MILA
PASSI DI SALUTE" (10mila passi di salute)" a cura di
Tiziana Dal Libbio, segretaria regionale
Federsanità Anci Fvg (obiettivi: favorire l'adozione
di stili di vita sani e promuovere l'adozione
di comportamenti e proposte di modelli, interventi,
iniziative sanitarie, docenti universitari,
rappresentanti di associazioni). L'incontro gode
del patrocinio del Consiglio regionale del Fvg
dell'Ordine dei Giornalisti Fvg.



Il 10mila passi di salute. "Il piacere di fare comunità attive per la salute e il benessere a tutte le età"

Speciale Primavera

CAMMINATE
Passeggiate guidate
gratuite a Caneva,
San Daniele, Verzegnis
e San Quirino

A Gorizia-Nova Gorica nuovo suggestivo percorso

Si amplia il programma "10mila passi di salute" attuato da Federsanità Anci Fvg

Un itinerario per
camminare in gruppo e
scoprire la bellezza del
territorio e dei suggestivi
paesaggi, ancora come
obiettivo anche quello di
promuovere e far nascere nuovi
Gruppi di cammino (o rivederli
quelli già esistenti). È il cuore del
programma regionale "10 MILA
PASSI DI SALUTE" (2019 - 2023), sostenuto
dalla Regione (Direzione Centrale-
Salute) e attuato da Federsanità Anci
Fvg. In occasione della Giornata
mondiale della salute Onu, che si
celebra il 7 aprile, nell'ambito del
"Piano della salute", proprio ad
aprile saranno inaugurati nuovi
percorsi e proposte alcune
camminate guidate (libre e a
dur
congelate, di cui parlare a pagina 17).
Sabato 5 aprile si terrà la passeggiata
guidata lungo il "Tronco delle tre
cree". A **Caneva** (con inizio alle 10
in via Serezo Zan, vicino al
cimitero del paese), con un
suggestivo tracciato che si snoda per
il chilometro (100 metri di
dislivello). Inizierà alle 10 in
Serezo, lungo sentieri e mulattiere.
Altra passeggiata guidata, il 5, a **San
Daniele**, lungo il "Percorso turistico



Domani 6 aprile è prevista la passeggiata guidata a Verzegnis (nella foto, due vedute della località)

giornata e a **Verzegnis**, con inizio
alle 9.30 nel parcheggio comunale
della zona industriale nella frazione
di Chiavio. Il percorso è lungo circa
3,5 chilometri, per il maggior parte
su strada asfaltata, con alcuni tratti
sterrati, ma comunque accessibili.
Dal punto di partenza si
raggiungono gli scavi archeologici di
Colle Macchi, insediamenti
paleolitici con resti che dal
Neolitico arrivano fino all'epoca
romana. L'itinerario prosegue
lungo la via dei Colti per
raggiungere prima la chiesa della
Madre e dopo un tratto sterrato, la
località Carada. Raggiunta Villa di
Verzegnis, inizia una sosta e una
visita la Pieve di San Martino con
restauri all'interno di Antonio
Schiani e opere di pittori come il
Daddo e Giovanni Maria Landini.
Appuntamento per giovedì 10 aprile
con l'inaugurazione del nuovo

percorso "Itineraria tra piazze e
palazzi gotici" a **Gorizia e Nova
Gorica**. Capitale europea della
cultura 2021, il ritrovo dei
partecipanti è alle 15.30 in piazza
Cesare Battisti, a Gorizia, con la
presentazione del progetto. A fare gli
onori di casa saranno il sindaco di
Gorizia, Rodolfo Ziberna, e quello di
Nova Gorica, Simeone Turel, con il
presidente di Federsanità Anci Fvg,
Giuseppe Nagel. Dopo una breve
presentazione dell'iniziativa, sarà
ilturno al percorso "Itineraria tra
piazze e palazzi gotici" a cura di
Stefania Piana, insieme ai servizi
pubblici, italiani ed europei e
Pagine costituirà Stefania
Piana, insieme ai servizi
pubblici, italiani ed europei
del Comune di Gorizia. L'itinerario
prevede di ammirare i principali
edifici storici della città, palazzi,
piazze e religiose, prevede
l'emozione di sentire
contemporaneamente un piede in
Italia e uno in Slovenia, nella piazza
Terza di San Tomaso.
Tutti gli appuntamenti sono gratuiti
e aperti al pubblico. Per un
cambiamento dei posti disponibili
per mail: info@10milapassidi
salute.it o al numero 0432/441111.
Pagine a cura di **Stefania Piana**



IL PIACERE DI FARE
"COMUNITÀ ATTIVE" PER
LA SALUTE E IL BENESSERE
A TUTTE LE ETÀ.
BUONE PRATICHE,
ESPERIENZE E ALLEANZE

Sala Ajace - Palazzo d'Aronco - P.zza Libertà - UDINE
Venerdì 11 Aprile 2025

PROGRAMMA:
Ore 8.30 - Iniziativa
Ore 09.00 - Saluti istituzionali

PARTE PRIMA: SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE
Ore 09.45
Esperienze e proposte per attuare i "Piani regionali della
prevenzione - Comunità attive", "Buone pratiche" e risultati
*Federsanità ANCI Piemonte - Progetto "P.A.S.S.I. Monari" del
C.I.S.S. 38, Cuneo Torino
*Federsanità ANCI FVG - Progetto regionale "10 MILA PASSI DI SALUTE"
(2019-2025), Reti e Alleanze per la Salute sul
territorio

PARTE SECONDA: COSTRUIAMO INSIEME LA SALUTE
Ore 10.30
Esperienze e proposte per attuare i "Piani regionali della
prevenzione - Comunità attive", "Buone pratiche" e risultati
*Federsanità ANCI Piemonte - Progetto "P.A.S.S.I. Monari" del
C.I.S.S. 38, Cuneo Torino
*Federsanità ANCI FVG - Progetto regionale "10 MILA PASSI DI SALUTE"
(2019-2025), Reti e Alleanze per la Salute sul
territorio

*Federsanità ANCI Veneto
"Il contributo del Dipartimento di Prevenzione della ULSS 6 Euganea
nel programma presidiale 02 "Comunità Attive"
"Lo screening cardiovascolare e le reti territoriali per la riduzione
dei fattori di rischio"
"Il progetto integrato in Azienda ULSS 5 Polesana per la promozione
della salute nella popolazione adulta e anziana"
*ANCI SALUTE Lombardia - "La motivazione al cambiamento"
"L'esperienza dell'ASST Sacco Fatebenefratelli, Milano"

Ore 12.15
Contributi e proposte da parte di rappresentanti Ordini
professionali e associazioni

PARTE TERZA: CONCLUSIONI E PROPOSTE
Ore 12.45 - **Maura Barletti**, Presidente Consiglio regionale Friuli
Venezia Giulia
Ore 13.00 - **Giuseppe Nagel**, Presidente Federsanità ANCI FVG
Carlo Picca, Presidente Federsanità ANCI Piemonte



FRIULI VENEZIA GIULIA IN MOVIMENTO 10mila passi di salute



PARTECIPAZIONE DEI CITTADINI E DELLE ASSOCIAZIONI, RETI E ALLEANZE IN CRESCITA

**Cammina con noi...
diecimila passi in ROSA**
Sabato 21 ottobre 2023
Partenza alle ore 10.30 dall'ingresso principale dell'Ospedale di Udine
e arrivo in Prefettura per la Benedizione e saluto delle Autorità

Per tutti i partecipanti ci sarà un gradito Omaggio!

ANDOS odv | Udine, Via Diaz 80 | Tel. 0432 600726 | 333 3487191
www.andos-ud.it | andosudine@gmail.com | @andosudine

**CITTÀ DELLA SALUTE
CREDIMA**
3 settembre 2023 | Parco Galvani | Pordenone

Amici di Zampa
Una giornata dedicata all'amore, al volontariato, alla cultura e alle attività cinofile.
DOMENICA 19 MAGGIO
PARCO MORETTI UDINE

Informazioni ed iscrizione
Modalità di iscrizione all'evento: tramite QR Code o link sotto riportati. Tramite questa modalità potrete accedere ai form di iscrizione, al regolamento dell'evento e all'informatica privacy.
Contributo a sostegno dell'evento: sarà possibile partecipare a tutte le attività previste o soltanto ad alcune in base alle vostre preferenze, con o senza cani al seguito. Il contributo per l'evento è di 10 euro per ogni adulto maggiorenne.
Il contributo verrà raccolto il giorno dell'evento al banco accoglienza in opzione. Per coloro i quali intendono partecipare anche alla camminata del mattino con i propri cani si è pregati presentarsi al banco accoglienza dalle ore 09.30 alle ore 10.00.
Ogni contributo sarà destinato a sostenere le spese dell'associazione per l'assistenza agli animali bisognosi e agli scopi istituzionali dell'Associazione (non scopi commerciali / di lucro).
<https://forms.gle/TEq6h5EA7nBh6B6>

un biel Vivi
Marcia un biel CJAMINA
OSOPPO
Parco del Rivellino
6 aprile 2025

Ogni partecipante può portarlo a termine con il passo a lui più opportuno, in ogni modo nel tempo massimo indicato nel regolamento del volantino. Venite a scoprire le bellezze naturali dei territori di Osoppo (UD).

📍 TUTTI INSIEME PER STEPHANIE 📍
Aiutateci a supportare Stephanie e la sua famiglia nella lotta contro la SLA, ogni contributo è prezioso.

VISITA IL SITO UFFICIALE www.fisapitalia.it
TROVERAI I NOSTRI EVENTI

Posseggiato con gli asinelli degli "Amici di Toto"
la collina promuove la qualità

IL COMUNE DI CODROIPO
ADERISCE ALLA CAMPAGNA
"RICORDATI DI STARE BENE"

HAPPYAGEING

*Dal 2008 Federsanità ANCI FVG è partner della Regione –Direzione centrale Salute- per attuare – d’intesa con ANCI FVG e i Comuni - la Strategia «Salute ed equità in tutte le politiche locali» («Carta di Ottawa», OMS), il programma interministeriale «Guadagnare Salute», i diversi «Piani regionale della Prevenzione», piu’ di recente il PP 2 «Comunità Attive». Con tali finalità e relativi progetti – ancor piu’ dal 2021 - sono state attivate e rafforzate positive collaborazioni, non solo con le realtà del SSR FVG e tutti i Comuni, ma anche con numerosi professionisti, esperti ed appassionati, Associazioni locali sportive, culturali, sociali e turistiche, il mondo del volontariato, della Cooperazione sociale e del Terzo settore. **In altre parole tramite le numerose iniziative «sul campo» tutti insieme abbiamo attivato un positivo «effetto volano», moltiplicatore di energie e risorse, prevalentemente umane e ottimizzando l’impiego del contributo e bando regionale.***

FRIULI VENEZIA GIULIA IN MOVIMENTO 10mila passi di salute



CRESCENTE PARTECIPAZIONE DI : CITTADINI ASSOCIAZIONI LOCALI, PARTNER, RETI E ALLEANZE



FEDERFARMA FRIULI-VENEZIA GIULIA
UNIONE REGIONALE
TITOLARI DI FARMACIA
DEL FRIULI-VENEZIA GIULIA

IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI UDINE
hic sunt futura



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TRIESTE

CREDIMA
SOCIETÀ DI
MUTUO SOCCORSO



Lega Italiana per la
Lotta contro i Tumori
Associazione Provinciale
di Trieste ODV



FMF&F | Fondazione
Mauro Ferrari
e Famiglia



GOI 2025
NOVA GORICA
GORIZIA



!!! NOVITA' !!! al via Sindaci e assessori Walking Leader e Squadra dei testimonial di movimento e solidarietà. Numerosi incontri e grandi emozioni !



1° CAMMINATA "FVG IN MOVIMENTO" - 10 MILA PASSI DI SALUTE - A BERTIOLO

con Silvano Bertolini, coautore del libro "Turismo lento in Friuli Venezia Giulia" ed ideatore del percorso "10mila passi di benessere tra il biotopo Roggia Ribosa" a Bertolio

SABATO 2 MAGGIO 2026 _ ore 15.00
ritrovo presso
Piazza della Seta di Bertolio

Per rimanere sempre aggiornato ed entrare nel gruppo di cammino whatsapp "10 mila passi di Salute a Bertolio", inquadra il codice QR qui a fianco o accedi dal seguente link:
https://chat.whatsapp.com/H2Cap86MxKBV91FJkml3?mode=aj_1



COMUNE DI CHIOPRIS-VISCONE

CAMMINARE FA BENE,
INSIEME FA MEGLIO



PROSSIME USCITE DEI GRUPPI SPONTANEI DI CAMMINO DI CHIOPRIS- VISCONE:

Giovedì 30 Aprile 2026 alle 17.00
Partenza dal piazzale della Chiesa di San Zenone a VISCONE, via Cesare Battisti

Giovedì 7 Maggio 2026 alle 16.30
Partenza dal parcheggio della Biblioteca a CHIOPRIS, via Nazario Sauro 10

In collaborazione con Federsanità ANCI FVO, sul nuovo percorso "10.000 PASSI TRA SOLE E VIGONE"
L'uscita del 7 Maggio costituisce la parte pratica del precedente evento SALUTE E BENESSERE CON I GRUPPI DI CAMMINO, e si propone di promuovere uno o più gruppi di cammino spontanei anche a Chiopris Viscone.

Condurrà il gruppo Anna Pravit, Laureata in Scienza Motoria Dipartimento Prevenzione ASUFC

La partecipazione alle commissioni rappresenta assunzione di responsabilità, liberata per sé stessa. In base alla disponibilità dei conduttori, i camminatori verranno suddivisi in gruppi omogenei in base alla età di appartenenza.

In caso di mancato maltempo le uscite verranno annullate.

Chi desidera essere iscritto nel gruppo di WhatsApp CAMMINARE INSIEME per essere informato sulla futura uscita può scrivere al nr 333 767965

Festa degli ASPARAGI 25-26 APRILE 1-2-3 9-10 MAGGIO 2026
non solo asparagi, per tutti i palati, a pranzo e cena
TAVAGNACCO Parco campo sportivo

Domenica 10 Maggio

ore 10.00
FVG IN MOVIMENTO
10mila PASSI di salute fra Tavagnacco e Pagnacco



Inaugurazioni e passeggiate a Palazzolo dello Stella, Muzzana del Turgnano, San Giorgio di Nogaro, Marano lagunare e Tavagnacco



Speciale Autunno

mercoledì 17 settembre 2025

CAMMINATE/2

10 mila passi, con guide esperte è molto meglio

Passeggiate accompagnate il 18 settembre a Trieste e il 25 a Porcia

A San Giorgio di Nogaro e Marano un corso per diventare "walking leader"

I gruppi di cammino sono un importante riferimento per chi vuole passeggiare in compagnia, conoscere persone, ambienti, borghi, storia, e tradizioni; fatti conoscere e promossi sono uno degli obiettivi del progetto "In movimento. 10 mila passi di Salus".

Il prossimo "Corso tecnico, gratuito per Conducenti di Gruppi di cammino/walking leader" si terrà lunedì 29 settembre, dalle 16, a Villa Dora a San Giorgio di Nogaro, con un incontro pubblico informativo; la parte pratica sarà sabato 4 ottobre, dalle 10, a Marano Lagunare, con la passeggiata guidata da laureati in Scienze Motorie, coordinati da "Sportell'us". L'obiettivo del corso è formare, presso il quarto di infermerie condottieri di gruppi di cammino/walking leader a tutti i colori che praticano le passeggiate, e gratuito e aperto al pubblico, 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



della "Comunità Riviera Friulana", Franco D'Adda, del presidente di Federsanità Anzi Fog, Giuseppe Napoli, gli interventi di Andrea Lub, del Dipartimento di Prevenzione di Anzi, del "Tutto regionale della Prevenzione programma Comunità anime", e di Tatiana Del Gallo, soprano regionale di Federsanità Anzi Fog, sui risultati del progetto "Fog in movimento". Quindi, la relazione principale sposterà a Stefano Lazzeri, docente del Corso di Laurea in Scienze Motorie dell'Università di Udine, sul tema "Salute, stile di vita e comunità anime", seguita il dibattito.

Sabato 4 ottobre, a Marano Lagunare, il primo sarà alle 10,30, sul Fido del Donat Visconti a "Punto Marano". La passeggiata sarà guidata dai laureati in Scienze Motorie, di "Sportell'us". L'evento è rivolto ad associazioni locali, "Gruppi di cammino" e a tutti gli interessati. Iscrizione obbligatoria entro il 25 settembre scrivendo una mail a federsanità@anzi.fvg.it. Tutte le informazioni sono reperibili su www.federsanità.anzi.fvg.it e www.invernalmentattivo.regione.fvg.it

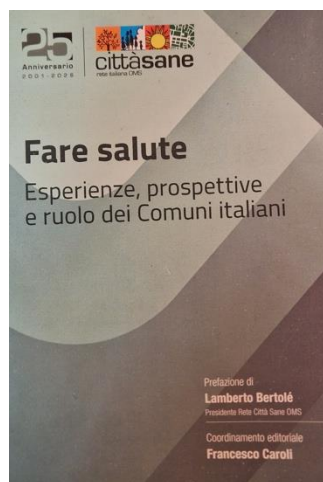
La passeggiata guidata, sono organizzati da Federsanità Anzi Fog, in collaborazione con i Comuni di San Giorgio di Nogaro e Marano Lagunare, la "Comunità Riviera Friulana" e gli altri partner.

Per il primo appuntamento del 29 settembre a Villa Dora di San Giorgio di Nogaro, il programma prevede dopo i saluti del sindaco, Pietro Del Frate, del presidente





Dalla «Carta di Ottawa» ...Il cammino prosegue con i Comuni e le Comunità ATTIVE



COMUNE DI CHIOPRIS-VISCONE

CAMMINARE FA BENE
INSIEME FA MEGLIO

PROSSIME USCITE DEI GRUPPI SPONTANEI DI CAMMINO DI CHIOPRIS- VISCONE:

Giovedì 30 Aprile 2026 alle 17.00
Partenza dal piazzale della Chiesa di San Zeno a VISCONE, via Cesare Battisti

.....

Giovedì 7 Maggio 2026 alle 16.30
Partenza dal parcheggio della Biblioteca a CHIOPRIS, via Nazario Sauro 10

In collaborazione con Federazione ANCI FVG, sul nuovo percorso "10.000 PASSI TRA SOLE E VIONE"

L'uscita del 7 Maggio costituisce la parte pratica del precedente evento SALUTE E BENESSERE CON I GRUPPI DI CAMMINO, e si propone di promuovere una o più gruppi di cammino spontanei anche a Chiopris Viscone.

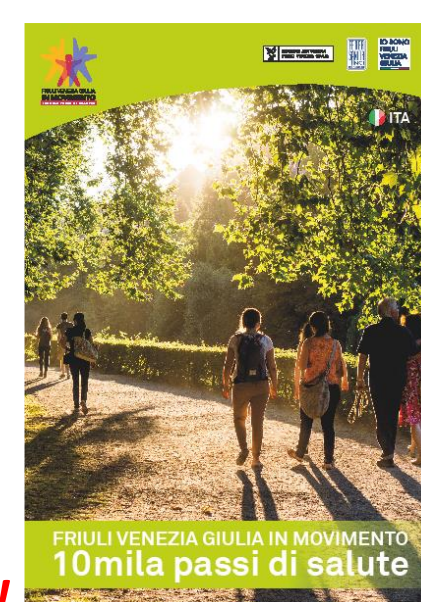
Condurrà il gruppo Anna Previt, Laureata in Scienze Motorie Dipartimento Prevenzione ASURC

La partecipazione alle comunità rappresenta assunzione di responsabilità, ciascuno per sé stesso, in base alle disponibilità dei conduttori. I conduttori verranno suddivisi in gruppi omogenei in base alle età di appartenenza.

In caso di mancato incontro la uscita verranno annullate.

Chi desidera essere iscritto nel gruppo di Whatsapp CAMMINARE INSIEME per essere informato sulle future uscite può scrivere al n° 333 307960





GRAZIE A TUTTE / I e ARRIVEDERCI
per nuove passeggiate in gruppo, INSIEME
per promuovere Salute, Benessere, Socialità e Longevità Attiva !
...Perché è BELLO, fa BENE, fa CONOSCERE PERSONE e
SCOPRIRE BELLISSIMI PAESAGGI, BORGHI, CULTURA E TRADIZIONI
del Friuli Venezia Giulia





**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI UDINE**
hic sunt futura

IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA

IL PROGETTO E' IN CONTINUO SVILUPPO E AMPLIAMENTO

- **Coordinamento tecnico - scientifico**

Tiziana Del Fabbro, Segretaria regionale Federsanità ANCI FVG

Luana Sandrin, Direzione centrale Salute Politiche sociali e Disabilità Regione FVG

Laura Pagani, Dip. Scienze Economiche e Statistiche Università degli Studi di Udine

Alessia Del Bianco Rizzardo, Area Cultura PromoTurismo FVG

- **Per ulteriori informazioni e aggiornamenti :**
- www.federsanita.anci.fvg.it
- <https://invecchiamentoattivo.regione.fvg.it/it/>
- <https://www.turismofvg.it/it>

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

Indirizzo mail : federsanita @anci.fvg.it