

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

**venerdì 11 APRILE 2025**  
Sala Ajace, P.zo d'Aronco  
p.za della Libertà  
**Udine**

**A CURA DI**

**L'EVENTO È REALIZZATO  
IN COLLABORAZIONE CON :**

Al servizio degli Enti Locali  
  
FEDER SANITA' REGIONALE  
FRIULI VENEZIA GIULIA  
Al servizio degli Enti Locali  
  
CREDIMA  
SOCIETÀ DI MUTUO SOCCORSO

**CON IL SOSTEGNO DI :**

Banca 360  
Credito Cooperativo FVG

**CON IL PATROCINIO DI :**

REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA  
consiglio regionale  
  
COMUNE DI UDINE  
  
CITTÀ-SALVA

*In occasione della «Giornata Mondiale della Salute» (OMS), 7 aprile*

**IL PIACERE DI FARE COMUNITA' ATTIVE  
PER LA SALUTE E IL BENESSERE A TUTTE LE ETA'**  
**«10mila passi di Salute» (2019-2025) per promuovere Salute e longevità attiva**  
**Una rete in continua crescita**

**Venerdì 11 aprile 2025 – Sala Ajace, piazza della Libertà – Udine**

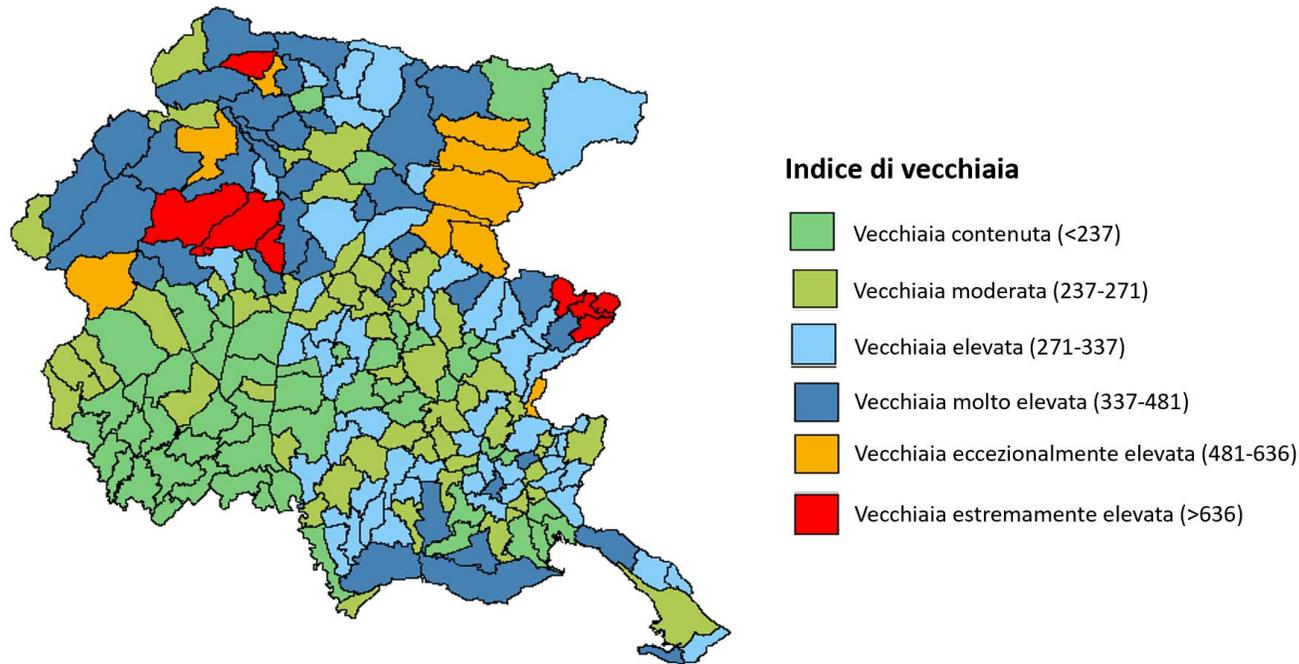
**Tiziana Del Fabbro**, Segretaria regionale Federsanità ANCI FVG ; **Luana Sandrin**, Dir. centrale Salute, Politiche sociali e Disabilità Regione Friuli Venezia Giulia, **Laura Pagani**, Dip. Scienze Economiche e Statistiche Università degli Studi di Udine

**Alessia Del Bianco**, Area Cultura PromoTurismo FVG

# REGIONE FRIULI VENEZIA GIULIA Demografia e territorio

La Regione Friuli Venezia Giulia si articola in 215 Comuni, 6 Unioni montane, 5 Unioni di comuni. Dei 215 Comuni, il 61% ha meno di 3.000 abitanti. La popolazione residente è pari a 1.195.792 (dati al 31/12/2023), costituita dalle persone aventi dimora abituale. Gli stranieri residenti sono 121.522 (10% della popolazione residente).

## Comuni del Friuli Venezia Giulia per Indice di vecchiaia (al 31/12/2023)



**Indice di vecchiaia=Rapporto tra residenti in età >64 anni e residenti in età 0-14 anni x 100**

Valore minimo 138 (Comune di Pravisdomini, provincia di Pordenone), valore massimo 4900 (Comune di Drenchia, Provincia di Udine).

Tutte le classi, indicano valori elevati dell'indice di vecchiaia evidenziando un invecchiamento marcato della popolazione. La classificazione adottata è utile per evidenziare le differenze interne alla Regione

# Attività fisica



## Attivi

fa lavoro pesante, o aderisce alle linee guida:

- 150 min. di attività fisica moderata alla settimana
- o 75 min. di attività fisica intensa alla settimana
- o combinazioni equivalenti delle 2 modalità

## Parzialmente attivi

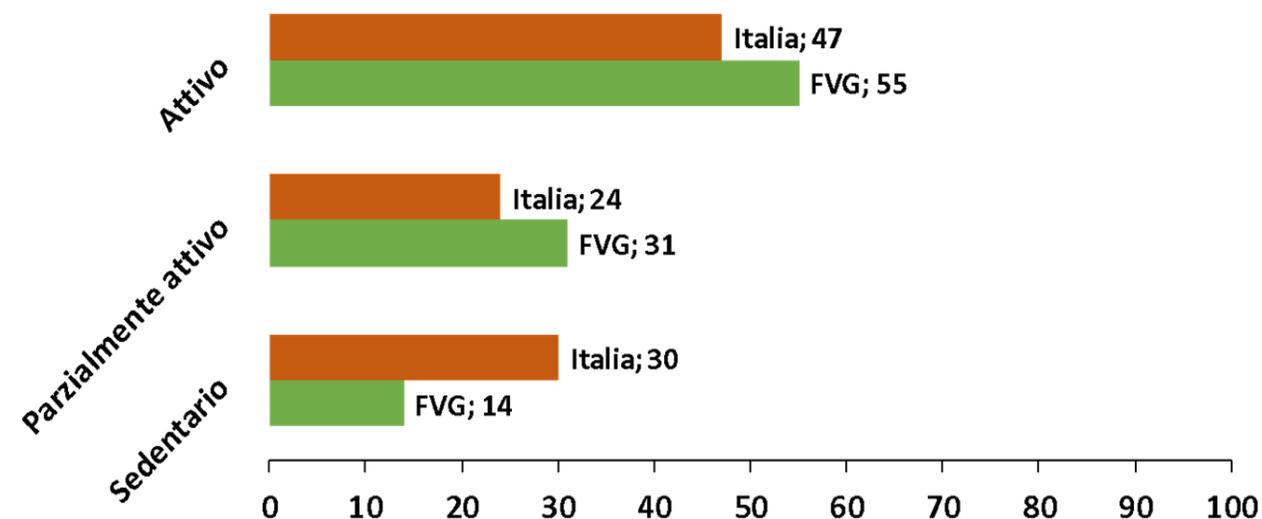
non fa un lavoro pesante, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero senza adesione alle linee guida.

## Sedentari

non fa lavoro pesante, né alcuna attività fisica

*Raccomandazioni OMS 2020*

Prevalenza attività fisica e sedentarietà in FVG  
PASSI 2021-2022





REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA



IO SONO  
FRIULI  
VENEZIA  
GIULIA

# «FVG IN MOVIMENTO» LE FASI DEL PROGETTO

**2019-2025**

## Fase 2

**Corsi teorico – pratici per Walking Leader- Coordinatori Gruppi di Cammino**, a cura del prof. Stefano Lazzer, Corso Laurea magistrale in Scienze Motorie UNIUD, con la collaborazione dei Dipartimenti di Prevenzione delle Aziende Sanitarie e di laureati e laureandi in Scienze Motorie.

**Corsi di attività fisica "10mila passi di Salute – Muoviamoci insieme" per over 55** (due edizioni), una ventina i Comuni coinvolti – «uso gratuito» palestre – in collaborazione con Associazioni locali e A.S.D. «Sport & Fun». Per complessivi 1.200 partecipanti, alto gradimento e richiesta di proseguire...

## Fase 1

**2019-2024**

Da gennaio 2019, pubblicati 3 bandi dedicati ai Comuni (anni 2019, 2021, 2023), hanno aderito 91 Comuni (su 215) che hanno attivato 82 percorsi pedonali, facili, inclusivi, accessibili per tutti. Successivamente, 2024- 2025, Federsanità ANCI FVG e ANCI FVG hanno inviato ai Comuni nuovi inviti ad aderire con nuovi percorsi e passeggiate guidate. Per tutti i Comuni realizzati cartelloni e segnaletica direzionale. Ulteriori iniziative sul territorio, sempre in collaborazione con i Comuni, Dip. Prevenzione Aziende sanitarie e decine di associazioni

## Fase 3

**Aprile 2024 – Marzo 2025**

Oltre 50 Passeggiate guidate sui percorsi "10.000 passi di salute" condotte da istruttori laureati in Scienze Motorie – a cura di ASD «Sport&Fun» – che hanno fatto anche praticare facili esercizi fisici, con un media di oltre 50 partecipanti. Oggi, grazie alle attività e alla comunicazione sui media e social, si sta creando una fitta rete di "Comunità attive" che promuove passeggiate e attività di gruppo. Inoltre, dal 2019 è attivo il percorso di valutazione e monitoraggio del progetto, a cura DIES UNIUD, prof. L. Pagani e M.R. Cagnina).



# «FVG IN MOVIMENTO» LE FASI DEL PROGETTO

Il progetto sostenuto dalla Regione Friuli Venezia Giulia, dal novembre 2018, è realizzato da Federsanità ANCI FVG, con il coordinamento della Direzione centrale Salute della Regione FVG e la collaborazione del Dipartimento di Scienze Economiche e Statistiche dell'Università di Udine e PromoTurismo FVG. L'obiettivo, come indica il «**Piano regionale della Prevenzione 2021- 2025**» «**Comunità Attive**» è quello di **promuovere l'attività fisica, il movimento e, in generale, «sani stili di vita» e il benessere psicofisico, in modo accessibile per tutti i cittadini**, con particolare attenzione agli adulti e anziani.

## **I FASE 2019- 2024**

- **Pubblicazione dei 3 Bandi dedicati ai Comuni - 2019, 2021 e 2023** - e adesione dei Comuni che, tramite specifici progetti, hanno **identificato e realizzato «percorsi prevalentemente pedonali facili e accessibili per tutti/inclusivi»**, per i quali, con il coordinamento di Federsanità ANCI FVG, sono stati realizzati **cartelloni e segnaletica direzionale**, tramite immagine coordinata. La diffusione sul territorio e l'apprezzamento per il progetto hanno avuto come effetto quello di sviluppare e programmare nuove iniziative, anche ampliando i partner.

## **II FASE 2022 – 2024**

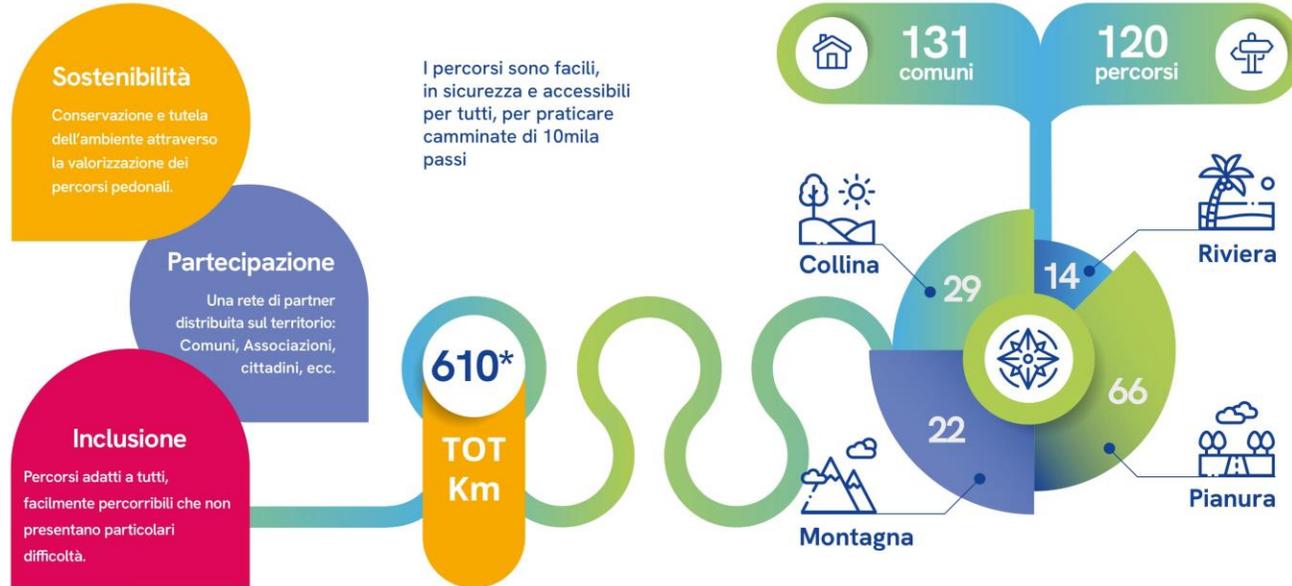
- **Corsi teorico pratici per Walking leader/ Conduttori di Gruppi di Cammino (22-23)** coordinati dal prof. Stefano Lazzer, coordinatore del Corso di Laurea magistrale in Scienze Motorie, Dipartimento Area Medica UNIUD, organizzati con il supporto di laureati in Scienze Motorie, tramite A.S.D. «Sport&Fun». Le lezioni si sono svolte su oltre una decina di percorsi del progetto, complessivamente hanno partecipato oltre 500 persone.
- **Due edizioni di Corsi di attività fisica e motoria “10mila passi di Salute – Muoviamoci insieme”(22-23 e 23-24)** per persone ultra 55enni, tenuti nei Comuni coinvolti, o non, nel progetto, con la collaborazione dei Comuni (palestre) e delle associazioni locali e con il coordinamento organizzativo di A.S.D. «Sport & Fun» associazione regionale di studenti Laureati in Scienze Motorie, alto gradimento e richiesta di gran parte dei partecipanti di proseguire anche per il periodo 2024 – 2025, con maggiore autonomia da parte dei Comuni ( «effetto volano»).

## **III FASE da aprile 2024 a marzo 2025**

- **Passeggiate guidate “10.000 passi di salute, da giugno a marzo 2025**, a cura di A.S.D «Sport&Fun» che coordina gli **istruttori laureati in Scienze motorie (DMED UNIUD)** che, oltre a condurre i gruppi faranno anche praticare semplici esercizi di attività fisica. Fino a novembre 2024, avevano **partecipato oltre 1.400 persone** con una media di 48 a passeggiata, fino ad un Gruppo di 120 (Aquileia). Nel marzo 2025, siamo ripartiti con una media superiore ai 60 iscritti a passeggiata. Tramite news e post sui siti internet e pagine social, si sta creando – di fatto - **una rete sociale di “Comunità attive”**, ovvero persone che amano praticare le passeggiate, prevalentemente in compagnia (molti di loro in precedenza erano sedentari) e, tramite appuntamenti periodici, attivano «Gruppi di cammino» e altre iniziative sociali. Inoltre, grazie ai questionari e alla raccolta dati curata delle prof. Laura Pagani e Maria Rosita Cagnina, DIES UNIUD, dal 2019 è attiva anche la **fase di monitoraggio dei percorsi e delle attività, con i numeri dei partecipanti alle diverse iniziative e del coinvolgimento degli amministratori locali dei 132 Comuni che – sino ad oggi (7 aprile 2025) - hanno aderito con 120 percorsi in tutta la Regione.**

RISULTATI

Info: [www.federsanita.anci.fvg.it](http://www.federsanita.anci.fvg.it) | [invecchiamentoattivo.regione.fvg.it](http://invecchiamentoattivo.regione.fvg.it)



EDIZIONE 22 -23      EDIZIONE 23 -24

**650**  
Partecipanti

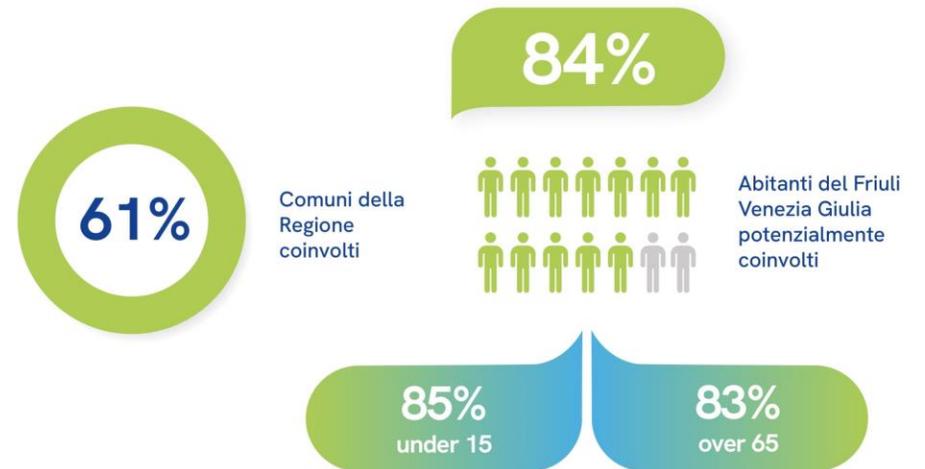
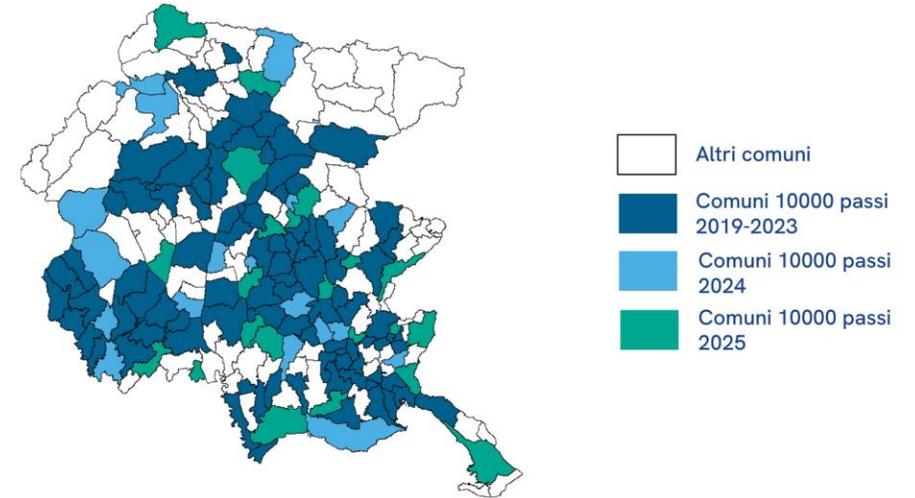
**18**  
Palestre/corsi  
+ 2 Corsi bis

**500**  
Partecipanti

**17**  
Palestre/corsi  
+ 5 Corsi bis



VALORIZZAZIONE DEL TERRITORIO



\*1 chilometro si riferiscono ai 102 percorsi terminati entro il 2024

\*Dati aggiornati al 28/02/2025 | Analisi dati a cura di: Laura Pagani, Dipartimento Scienze Economiche e Statistiche Università degli Studi di Udine.

FRIULI VENEZIA GIULIA IN MOVIMENTO  
10mila passi di salute



# PASSEGGIATE E GINNASTICA ALL'APERTO



# FRIULI VENEZIA GIULIA IN MOVIMENTO

## 10mila passi di salute



# RASSEGNA STAMPA

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

### Speciale Benessere e tempo libero

mercoledì 18 settembre 2024

**NUOVITINERARIO**  
Venerdì 27 settembre  
inaugura un itinerario di circa  
3 chilometri

## Passaggiate della salute, ottima prevenzione

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

La "pandemia" delle malattie croniche e degenerative e la sfida più cruciale che si pone in generale un investimento maggiore nella prevenzione. «In questa direzione in regione esistono già progetti importanti, come "10mila passi di salute"», sottolinea Giorgio Sica Camello, già primo del dipartimento di Medicina degli ospedali di Pordenone e S. Ciriaco, neurologo e presidente di Credita Società di medici sociologi - la promozione della salute, come indica l'Organizzazione mondiale della sanità, è infatti la chiave per ridurre i rischi di malattia. Diversa fondamentale dunque, per tutti, praticare sana attività fisica ed equilibrata alimentazione, attività fisica che significa anche frequentare camminatori. È proprio grazie al progetto "Fvg in movimento - 10mila passi di salute", avviato nel 2018, grazie al contributo della Regione, e realizzato in accordo da Federsanità, Anzi Fvg, in collaborazione con il Dipartimento di Scienze economiche e statistiche e quello dell'Area Medica dell'Università di Udine, Promotori sono Fvg e il Dipartimento delle Attività sportive - «Ora ad oggi coinvolge 91 comuni con 82 percorsi (tra cui 15 sono in via di definizione), di occasioni per "investire" in salute, andando anche ai "sovrappeso"

territorio, ce ne sono variegate tante. Da soli o in compagnia, alla parca d'ordine meteo in questa Marco Fregugli, barista in Scienze motorie e responsabile tecnico dell'attività fisica "SportMia". A "trasparità" si può iniziare con piccole passeggiate di 10-15 minuti - spiega - per poi aumentare progressivamente, senza essere mai in affretta. Importante è anche il riscaldamento prima di partire che aiuta a ridurre il rischio di traumi.

La passeggiata della salute, calendarizzata settembre e ottobre, i promotori del progetto hanno messo a punto un ricco calendario di passeggiate, aperte a tutti e gratuite. Il 19 settembre, il ritrovo è alla 174 Cappuccino per l'itinerario dell'Orto di San Rocco che dal Parco della Colonia si sviluppa per 3 chilometri attorno al Cile di San Rocco, al lago di Fontana. Il 20 settembre il ritrovo è alle 8.30 in via Ostermann a Codroipo per camminare "Tra scacchi, montagne, campagna e vigna". Il 21 settembre, a partire dalle 10 del Centro storico con la proposta di un "Percorso vita" tra camminare ed esercizio fisico, per chi vuole il ritrovo è alle 7.30 per il percorso turistico "San Daniele e i Laghi di



Due usci del nuovo percorso che sarà inaugurato il 27 settembre a Veronesi, a cura di Federsanità Anzi Fvg  
Raggiata. Altre camminare sono promosse fino al 31 ottobre per tutti i dettagli consultare il sito [www.federsanitàanzi.fvg.it](http://www.federsanitàanzi.fvg.it). Un nuovo percorso a Veronesi  
Tra gli appuntamenti da non perdere: venerdì 17 settembre, alle 17, a Veronesi, nel piazzale delle scuole (vicino al cartellone del progetto) sarà inaugurato il nuovo tavolo del progetto di Federsanità Anzi Fvg denominato "Percorso natura". Alla voce: Monika Piccolo

**Val Resia: il piccolo mondo dimenticato**  
Ritrovare un mondo dimenticato, abbandonato, l'altipiano di Resia. Un luogo unico, un luogo che ha fatto parte della storia del Friuli Venezia Giulia. Un luogo che ha fatto parte della storia del Friuli Venezia Giulia. Un luogo che ha fatto parte della storia del Friuli Venezia Giulia.

## HAPPY AGEING

ALLEANZA PER L'INVECCHIAMENTO ATTIVO

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

## 12 ATTUALITÀ

### Salute in Friuli Venezia Giulia

**A Gemona ginnastica nell'area attrezzata**  
Il sindaco-offerta per tutte le esigenze

**10 mila passi per stare bene**  
In migliaia percorrono otto chilometri al giorno. Così si invecchia meglio e si contrasta la solitudine

**10 mila passi per stare bene**  
In migliaia percorrono otto chilometri al giorno. Così si invecchia meglio e si contrasta la solitudine

## 13 ATTUALITÀ

### Salute in Friuli Venezia Giulia

**Positivi risultati di 5 anni FVG in MOVIMENTO**  
5 anni di attività: una grande Rete di Comuni per 78 percorsi e 2 milioni di passi di salute, 5 anni di attività: una grande Rete di Comuni per 78 percorsi e 2 milioni di passi di salute, 5 anni di attività: una grande Rete di Comuni per 78 percorsi e 2 milioni di passi di salute.

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

## 14 UDINE

### Stare bene camminando

Sono 82 i percorsi di salute

Il progetto Fvg in movimento coinvolge 91 Comuni di tutta la regione. Inaugurato il sentiero Prati del Lavia tra i filari di gets di Pissan di Prato

**91 Comuni**  
**82 Percorsi**  
**480 km**  
di percorsi di salute

## 15 UDINE

### Stare bene camminando

Sono 82 i percorsi di salute

Il progetto Fvg in movimento coinvolge 91 Comuni di tutta la regione. Inaugurato il sentiero Prati del Lavia tra i filari di gets di Pissan di Prato

**91 Comuni**  
**82 Percorsi**  
**480 km**  
di percorsi di salute

## "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"

Una Rete di 82 Comuni, per 82 percorsi, 475 chilometri di passeggiata in tutta la Regione, 18 presentazioni e migliaia di partecipazioni. 2 milioni di passi di salute, 2 milioni di passi di salute, 2 milioni di passi di salute.

**INFORMAZIONI E COMUNICAZIONI SU FVGinMovimento**

**PERCORSI "FVG IN MOVIMENTO. 10MILA PASSI DI SALUTE"**

1. Anzani di Fiume	26. Corno di Rosina	51. Pieve di Cadore	76. San Vito di Torre
2. Anzani	27. Cortina	52. Pieve di S. Giacomo	77. S. Vito di S. Stefano
3. Aquilone	28. Cividale del Friuli	53. Pieve di S. Maria	78. S. Vito di S. Stefano
4. Aquilone	29. Dogna	54. Pieve di S. Maria	79. S. Vito di S. Stefano
5. Aquilone	30. Gemona del Friuli	55. Pieve di S. Maria	80. S. Vito di S. Stefano
6. Bagnoli	31. Gemona del Friuli	56. Pieve di S. Maria	81. S. Vito di S. Stefano
7. Bagnoli	32. Gemona del Friuli	57. Pieve di S. Maria	82. S. Vito di S. Stefano
8. Bagnoli	33. Gemona del Friuli	58. Pieve di S. Maria	83. S. Vito di S. Stefano
9. Bagnoli	34. Gemona del Friuli	59. Pieve di S. Maria	84. S. Vito di S. Stefano
10. Bagnoli	35. Gemona del Friuli	60. Pieve di S. Maria	85. S. Vito di S. Stefano
11. Bagnoli	36. Gemona del Friuli	61. Pieve di S. Maria	86. S. Vito di S. Stefano
12. Bagnoli	37. Gemona del Friuli	62. Pieve di S. Maria	87. S. Vito di S. Stefano
13. Bagnoli	38. Gemona del Friuli	63. Pieve di S. Maria	88. S. Vito di S. Stefano
14. Bagnoli	39. Gemona del Friuli	64. Pieve di S. Maria	89. S. Vito di S. Stefano
15. Bagnoli	40. Gemona del Friuli	65. Pieve di S. Maria	90. S. Vito di S. Stefano
16. Bagnoli	41. Gemona del Friuli	66. Pieve di S. Maria	91. S. Vito di S. Stefano
17. Bagnoli	42. Gemona del Friuli	67. Pieve di S. Maria	92. S. Vito di S. Stefano
18. Bagnoli	43. Gemona del Friuli	68. Pieve di S. Maria	93. S. Vito di S. Stefano
19. Bagnoli	44. Gemona del Friuli	69. Pieve di S. Maria	94. S. Vito di S. Stefano
20. Bagnoli	45. Gemona del Friuli	70. Pieve di S. Maria	95. S. Vito di S. Stefano
21. Bagnoli	46. Gemona del Friuli	71. Pieve di S. Maria	96. S. Vito di S. Stefano
22. Bagnoli	47. Gemona del Friuli	72. Pieve di S. Maria	97. S. Vito di S. Stefano
23. Bagnoli	48. Gemona del Friuli	73. Pieve di S. Maria	98. S. Vito di S. Stefano
24. Bagnoli	49. Gemona del Friuli	74. Pieve di S. Maria	99. S. Vito di S. Stefano
25. Bagnoli	50. Gemona del Friuli	75. Pieve di S. Maria	100. S. Vito di S. Stefano

# FRIULI VENEZIA GIULIA IN MOVIMENTO 10mila passi di salute



# NEWS E PROSSIMI APPUNTAMENTI 10 aprile Gorizia, 11 aprile a Udine, 16 aprile a Sagrado, 27 aprile Tavagnacco Pagnacco («Sagra degli asparagi»), e...

## Speciale Primavera

mercoledì 2 aprile 2025

### 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'Iss

In occasione del 7 aprile, Giornata mondiale della salute Oms ("Organizzazione mondiale della sanità"), nell'ambito del programma regionale TVG IN MOVIMENTO 10mila passi di salute" (2019 - 2025), 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, ai Comuni e alle associazioni locali, organizza un ricco calendario di appuntamenti (una ventina) che proseguiranno per tutto il mese 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 consiliare. Sul tema "Le comunità attive per la salute a tutte le età" si confronteranno numerosi esperti, tra cui Lucio Bombieri e Stefania Pisanò del Dipartimento Prevenzione ASO che parleranno della "Rete di comunità attive e scuole del movimento salute", occasione per presentare i progetti TVG IN MOVIMENTO 10mila passi di salute" a cura di Tatiana Dal Fabbro, segretaria regionale Federsanità Anci Fvg, e Miuostrianiere (Asto), a cura di Isotta Gregori del Dipartimento Prevenzione ASO. Seguirà la tavola rotonda su "Buone pratiche realizzate con le scuole, i Comuni e le comunità". L'evento è realizzato con la collaborazione dell'Ambito

socioculturale del Tagliamento. A conclusione si terrà l'inaugurazione del nuovo percorso "Un giardino di Friuli: claps, tinte e stonate", illustrato da Donatella Botacin, assessore del Comune di Valvasone Arzene, cittadina che fa parte del Club "I luoghi più belli d'Italia".

**Udine**, venerdì 11 aprile, in Sala Ajace, è previsto invece l'incontro "Il piacere di fare comunità attive per la salute e il benessere a tutte le età. Buone pratiche, esperienze e alleanze", durante il quale interverranno qualificati relatori ed esperti di livello nazionale sui temi della promozione della salute e prevenzione. La relazione di apertura su "Salute e benessere per le comunità: il contributo della sanità pubblica e dei sistemi sanitari regionali" sarà tenuta da Silvio Brusaferrò, già presidente dell'Istituto Superiore di Sanità, attualmente docente di Igiene generale e applicata all'Università di Udine. La prima parte del convegno, "Salute, benessere e prevenzione", sarà moderata dal vicedirettore Gruppo Nem e direttore del Messaggero Veneto, Flavio Mionigattini. Seguirà la presentazione di alcuni progetti e "buone pratiche" realizzate dalle aziende sanitarie, Comuni e associazioni di Fvg, Piemonte, Veneto e Lombardia. Spazio poi a contributi e proposte di medici, infermieri, assistenti sanitari, docenti universitari, rappresentanti di associazioni. L'incontro gode del patrocinio del Consiglio regionale del Fvg e dell'Ordine dei Giornalisti Fvg.



A Udine è previsto il convegno "Il piacere di fare comunità attive per la salute e il benessere a tutte le età"

## Speciale Primavera

mercoledì 2 aprile 2025

### 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

Offrire occasioni per camminare in gruppo e scoprire le bellezze del territorio e dei suggestivi luoghi, avendo come obiettivo anche quello di promuovere e far nascere nuovi Gruppi di cammino (o valorizzare quelli già esistenti). È il cuore del programma regionale "TVG IN MOVIMENTO 10mila passi di salute" (2019 - 2025), sostenuto dalla Regione (Direzione Centrale Salute) e attuato da Federsanità Anci Fvg. In occasione della Giornata mondiale della salute Oms, che si celebra il 7 aprile, e nell'ambito del "Mese della salute", proprio ad aprile saranno inaugurati nuovi percorsi e proposte alcune camminata guidate (oltre a due convegni, di cui parliamo a pagina 17).



Domenica 6 aprile è prevista la passeggiata guidata a Verzegnis (nelle foto, due scorci della località)

del lago di Ragogna e San Daniele", con ritrovo alle 14.45, a San Daniele del Friuli, nel parcheggio comunale della zona industriale nella frazione di Chaulis. Il percorso è lungo circa 3,5 chilometri, per la maggior parte su strada asfaltata, con alcuni tratti sterrati, ma comunque accessibili. Dal punto di partenza si raggiungono gli scavi archeologici di "Voklin", in via Molino di Sotto, a San Quirino. Il secondo appuntamento della



percorso "Passaggiate tra piazze e palazzi gotici" a Gorizia e Nova Gorica "Capitale europea della cultura 2025". 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, Samo Turel, con il presidente di Federsanità Anci Fvg, Giuseppe Napoli. Dopo una breve presentazione dell'iniziativa, sarà illustrato il percorso "Passaggiate tra piazze e palazzi gotici" a cura di Sarah Filiberti, assessore ai Lavori pubblici, Politiche europee e Progetti comunitari e Sibiana Borrona, assessore Politiche sociali del Comune di Gorizia. L'itinerario permette di ammirare i principali edifici storici della città, pubblici, privati e religiosi, passando contemporaneamente un piede in Italia e uno in Slovenia, nella piazza Transalpina/Trg Europe. Tutti gli appuntamenti sono gratuiti e aperti al pubblico fino ad esaurimento dei posti disponibili (per iscrizioni inviare una mail a federsanita.anci.fvg.it).

Pagine a cura di Monika Paoletto



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'Arconco - P.zza Libertà - UDINE  
Venerdì 11 Aprile 2025

PROGRAMMA:

Ore 8.30 - Iscrizioni  
Ore 09.00 - Saluti istituzionali

**PARTE PRIMA: SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE**

Ore 09.45

Salute e Benessere per le comunità: il contributo della Sanità Pubblica e dei Sistemi sanitari regionali.

prof. Silvio Brusaferrò, già Presidente ISS, ordinario di Igiene generale e applicata, Dipartimento di Medicina Università degli Studi di Udine

**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. Montani" del C.I.S.S. 38, Cuorgnà Torino

• Federsanità ANCI FVG - Progetto regionale "TVG IN MOVIMENTO, 10mila 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 predifinito 02 "Comunità Attive"

"Lo screening cardiovascolare e le reti territoriali per la riduzione dei fattori di rischio"

• ANCI SALUTE Lombardia - "La motivazione al cambiamento" "L'esperienza dell'ASSIST Sacco Fatebenefratelli, Milano"

Ore 12.15

Contributi e proposte da parte di rappresentanti Ordini professionali e associazioni

**PARTE TERZA: CONCLUSIONI E PROPOSTE**

uro Bordin, Presidente Consiglio regionale Friuli

Luigi Napoli, Presidente Federsanità ANCI FVG

Presidente Federsanità ANCI Piemonte

A CURA DI

IL CENTRO È REALIZZATO IN COLLABORAZIONE CON:

CON IL SOSTEGNO DI:

CON IL PATROCINIO DI:

PER ISCRIZIONI:  
federsanita.ancipi@ancipi.it  
199.796.643  
federsanita.anci.fvg.it



# 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 salute delle Autorità

Per tutti i partecipanti ci sarà un gradito Omaggio!

**CITTADELLA DELLA SALUTE CREDIMA**  
3 settembre 2023 Parco Galvani Pordenone

**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 volontario. 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.fiasp.it](http://www.fiasp.it)  
TROVERAI I NOSTRI EVENTI

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

**2° GIRO DEL FRIULI VENEZIA GIULIA**  
1-2-3 settembre 2023

**DIABETE A RUOTA LIBERA**  
TUTTI IN BICICLETTA PER PARLARE DI DIABETE

IL DIABETE TEME CHI FA SPORT  
UNISCIATI A NOI

**Amici di Zampa**  
Una giornata dedicata all'amore, al volontariato, alla cultura e alle attività cinofile.

**DOMENICA 19 MAGGIO**  
PARCO MORETTI UDINE

*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» si è attivato un positivo «effetto volano», moltiplicatore di energie e risorse prevalentemente umane ...*

# 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



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE  
hic sunt futura

IO SONO  
FRIULI  
VENEZIA  
GIULIA



**CREDIMA**  
SOCIETÀ DI  
MUTUO SOCCORSO



**FMF&F** | Fondazione  
Mauro Ferrari  
e Famiglia



**GOI 2025  
NOVA GÖRICA  
GORIZIA**

# Statistiche FB, i post piu' visualizzati

## Tutti i contenuti

Titolo	Impression	Copertura	"Mi piace" e reazioni
Su #lavitacattolica - Oggi in edicola 1 p... FVG in Movimento. 10mila passi di salute	6154	5673	87
Pagina pubblicata su #lavitacattolica de... FVG in Movimento. 10mila passi di salute	3676	3555	85
Il percorso "10mil... FVG in Movime...	2761	2723	63
Ringraziamo #lavitacattolica per la bella... FVG in Movimento. 10mila passi di salute	0	0	53
Questo post non ... FVG in Movime...	2192	1956	50
E' ONLINE LA NUOVA PUBBLICAZIONE ... FVG in Movimento. 10mila passi di salute	610	527	42
BUONA GIORNAT... FVG in Movime...	2079	1990	35
"10MILA PASSI DI SALUTE", il calendari... FVG in Movimento. 10mila passi di salute	1473	1386	31

Su #lavitacattolica - Oggi in edicola 1 pagina per festeggiare oltre 5 ANNI DI ATTIVITA' del progetto #fvginmovimento ...  
Post · Data di pubblicazione: Giovedì 1 febbraio 15:18

### Panoramica

Copertura	Impressioni	Interazioni	Clic sul link
5688	6197	108	--
Superiori rispetto al solito	Superiori rispetto al solito	Superiori rispetto al solito	

### Copertura

The graph shows that the Facebook post coverage (blue line) significantly outperforms the 'Come al solito' baseline (grey line) across all time intervals from 15 minutes to 17 days.

### Interazioni

Reazioni	Commenti	Condivisioni	Salvataggi
87	1	17	3
Superiori rispetto al solito			

### Anteprima del feed

**FVG in Movimento. 10mila passi di salute**  
Pubblicato da Tiziana Del Fabbro  
1 febbraio

Su #lavitacattolica - Oggi in edicola 1 pagina per festeggiare oltre 5 ANNI DI ATTIVITA' del progetto #fvginmovimento All'interno anche una interessante intervista alla prof. #aurapagani del Dipartimento Scienze Economiche e Statistiche #uniud  
Grazie a tutti e arrivederci per prossime passeggiate e altre iniziative da marzo in poi

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

Una Rete di 91 Comuni, per 82 percorsi, 475 chilometri di passeggiate in tutta la Regione, 70 presentazioni e migliaia di partecipanti. Una decina di corsi teorico-pratici per conduttori di Gruppi di Cammino, 2 edizioni di corsi di ginnastica per adulti, 1.300 partecipanti e tanto altro.  
Grazie a tutti, con l'invito a proseguire il cammino avviato, con nuove passeggiate e gruppi di cammino, inviateci i vostri auguri e seguete i nostri siti internet e social: federantagang.it.  
A fine febbraio sarà disponibile la nuova guida.



***GRAZIE A TUTTE / I e ARRIVEDERCI  
per nuove passeggiate in gruppo,  
INSIEME per promuovere Salute, Benessere e Longevità Attiva !!!  
...perché è BELLO, FA BENE e fa STARE IN COMPAGNIA***





**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 Friuli Venezia Giulia, **Laura Pagani**, dipartimento 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](http://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