



**Quarto rapporto sulla valutazione del progetto
“Friuli Venezia Giulia in Movimento. 10mila passi di salute”
Periodo 1 dicembre 2020 – 31 agosto 2022**

Responsabile Scientifico: Prof.ssa Laura Pagani

**Con la collaborazione di: Dott.ssa Tiziana Del Fabbro,
Segretaria Regionale Federsanità ANCI FVG**

Udine, 2 settembre 2022



Sommario

1. Introduzione	3
2. La seconda edizione del bando	6
3. La presentazione dei percorsi	8
4. Altre attività	11
4.1 I corsi per walking leader	18
4.2 I corsi di ginnastica per ultra 55enni	28
5. Analisi dei canali social dedicati al progetto	30
6. Conclusioni	34



1. Introduzione

In questo rapporto vengono analizzate le attività svolte nel periodo dicembre 2020-agosto 2022, nell'ambito del progetto "Friuli Venezia Giulia in Movimento. 10mila passi di salute" e, in parte, già presentate nei due report del 2020 e del 2021¹². Il progetto è sostenuto dalla Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia (L.R. n. 25/2018 "Disposizioni finanziarie intersettoriali") e realizzato da Federsanità ANCI FVG d'intesa con la Direzione Centrale Salute Friuli Venezia Giulia³. Se l'obiettivo iniziale era quello di rendere "facilmente accessibili a tutti le scelte salutari" mediante la promozione dell'attività fisica nei territori comunali favorendo la creazione di nuove progettualità atte a incentivare la cultura del movimento e del benessere, nel corso del tempo il progetto si è ampliato anche altri ambiti, diversificando così i propri obiettivi.

Le attività analizzate si sono svolte anche durante le restrizioni causate dall'avvento della pandemia COVID-19, fattore che, in alcuni momenti, ha rallentato ma non fermato del tutto le iniziative, come si può evincere da quanto verrà esposto.

Le principali attività, le iniziative e gli eventi che verranno illustrati nei paragrafi che seguono, sono stati:

- Pubblicazione, nel dicembre 2020, del secondo bando per i Comuni interessati ad aderire al progetto "Friuli Venezia Giulia in Movimento. 10mila passi di salute" con gli obiettivi, le finalità e le modalità simili al primo. Di conseguenza nel periodo marzo – dicembre 2021, sono stati realizzati 29 nuovi percorsi (con relative installazioni di cartelloni e segnaletica omogenea) che si aggiungono ai 30 del primo bando per un totale di 59 percorsi presenti in tutto il territorio regionale.
- Presentazioni itineranti in 57 "Comuni capofila" dei percorsi su 59, insieme ai promotori/soggetti che hanno realizzato il progetto, ai rappresentanti delle Aziende sanitarie, Dipartimento di Prevenzione, agli amministratori locali, alle associazioni locali, Gruppi di cammino, singoli cittadini, etc.
- Realizzazione e installazione di cartelloni e segnaletica nei 59 percorsi per 70 Comuni in tutta la Regione
- Pubblicazione, sulla pagina web di Federsanità ANCI FVG⁴, delle mappe dei percorsi (in formato cartellone e mappa Google) e dei dépliant, in italiano e in

¹ Pagani, L., Panarello, D. (2021). Secondo rapporto sulla valutazione del progetto "Friuli Venezia Giulia in Movimento. 10mila passi di salute", doi: 10.13140/RG.2.2.18790.55362

² Pagani, L. (2022) . Terzo rapporto intermedio sulla valutazione del progetto "Friuli Venezia Giulia in Movimento. 10mila passi di salute", disponibile a www.federsanita.anci.fvg.it/progetti/progetto-friuli-venezia-giulia-in-movimento (ultima visita, 26/08/2022)

³ Decreto n.2185 del 05/11/2020 LR 25/2018, art. 9, commi 25, 26 e 27

⁴ www.federsanita.anci.fvg.it/progetti



- inglese, che illustrano nel dettaglio tutti i percorsi del progetto. Il link è stato condiviso anche dal Portale invecchiamento attivo FVG e da altri siti internet e media online
- Organizzazione di corsi per walking leader/ conduttori di Gruppi di Cammino, ovvero 8 incontri teorico -pratici, a Gemona del Friuli e Amaro; Turriaco e San Pier d'Isonzo, Muzzana del Turgnano e Sedegliano, San Quirino e Caneva. L'obiettivo è quello di promuovere il movimento, in generale e facilitare l'attivazione di Gruppi di cammino in diversi Comuni, nonché conoscere e far conoscere quelli esistenti (Report prof. Stefano Lazzer, Coordinatore del Corso di Scienze Motorie, Dipartimento Area Medica, Università degli Studi di Udine, coordinatore scientifico dei corsi)
 - Promozione delle iniziative e attività organizzate dai Comuni e dalle Associazioni locali sui percorsi del progetto e non solo
 - Fase di avvio (organizzazione e promozione) di Corsi "10mila passi di Salute" dedicati all' attività fisica e motoria nelle palestre comunali, con il coordinamento scientifico del corso di Laurea in Scienze Motorie D.A.M.E-UNIUD e l'associazione di Laureati in Scienze Motorie "Art & Fun". I corsi si svolgeranno da maggio ad agosto 2022 e vedranno il coinvolgimento dei Comuni – attraverso la concessione gratuita delle palestre comunali - Associazioni locali e incarico "motivato" all'Associazione A.S.D. dei Laureati in Scienze Motorie FVG per la collaborazione sul campo (reclutamento e coordinamento istruttori), con il coordinamento scientifico del prof. Stefano Lazzer. Il corso, che si svolgerà in 17 Comuni, inizierà ai primi di ottobre e terminerà a fine maggio 2023, per 2 ore alla settimana (questa parte del progetto è sostenuta dal Decreto n. 3168 del 25 novembre 2021, da rendicontare entro il 31 gennaio 2024).
 - Individuazione di attività legate al benessere/salute promosse anche dai Comuni non aderenti al progetto per capire se esiste un effetto imitazione/volano
 - Report e statistiche su articoli pubblicati sui media locali, stampati e online, sui canali social (Facebook, Instagram) e sulle performance di singole pagine e profili social legati, direttamente, o indirettamente, al progetto (Allegato Report Infactory).
 - Presentazione del progetto in occasione di seminari o convegni scientifici

Dall'analisi delle finalità, delle iniziative, delle caratteristiche e del processo che ha permesso di implementarlo il progetto "Friuli Venezia Giulia in Movimento. 10mila passi di salute", può essere rappresentato da tre parole: *partecipazione, sostenibilità e inclusività*.

La *partecipazione (empowerment)* fa parte della metodologia operativa di Federsanità ANCI FVG che, nel corso del tempo, ha creato una forte rete tra i propri associati: Comuni



(d'intesa con ANCIFVG) ed Enti del SSR e del Sistema sociosanitario, quali Aziende Sanitarie, Istituti di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS), Aziende Pubbliche Servizi alla Persona (ASP), Consorzi, Federfarma FVG e altri Enti operanti nell'ambito del SSR del Friuli Venezia Giulia. A questi soggetti si sono aggiunte, sempre più numerose, le associazioni e i cittadini che hanno preso parte, nelle diverse fasi, anche in maniera attiva, alla buona riuscita del progetto.

La *sostenibilità* riguarda l'attivazione, valorizzazione e promozione dei percorsi pedonali per svolgere attività fisica, fattori che non impattano sull'ambiente, anzi tendono a conservarlo, a tutelarlo e a preservarlo da eventuali strutture che potrebbero ridurre il suolo occupato dal verde pubblico e/o privato.

L'*inclusività* deriva dal fatto che i percorsi, per precisa indicazione nei bandi, devono essere "facilmente percorribili" e non presentare particolari difficoltà. Ciò li rende facilmente praticabili da tutti. Un altro aspetto, sempre legato all'inclusione, è che il progetto, promuovendo una semplice attività fisica come quella del camminare, che non richiede particolari attrezzature, rende la pratica di queste attività assolutamente gratuita, quindi, anche economicamente accessibile a tutti, una sorta di "palestra a cielo aperto".

L'OMS nella Carta di Ottawa del 1986⁵, sostiene che la tutela della salute, non riguarda la sola assistenza sanitaria, ma è un aspetto che coinvolge diversi ambiti delle politiche locali. Il progetto, in quasi quattro anni, ha saputo cogliere questo suggerimento organizzando iniziative che hanno impattato non solo sulla salute e sul benessere ma anche su altri ambiti, diventando così multifaccettato (multifaceted):

- Salute e benessere, attraverso la promozione di attività fisica facilmente accessibile a tutti
- Socialità, mediante l'attività fisica svolta in gruppo che può favorire l'incontro tra le persone, anche quelle che, per varie ragioni, non hanno una forte rete familiare e/o amicale
- Ambiente, contribuendo alla conservazione e alla valorizzazione del paesaggio, facendo conoscere, attraverso i percorsi, le risorse naturali di cui è ricca la nostra Regione, fiumi laghi, costa, colline, montagne, etc.
- Promozione turistica, tramite la fruizione dei percorsi nell'ambito del "turismo lento", particolarmente apprezzato in questo periodo, per ragioni economiche, economiche e logistiche, in quanto permette di conoscere un territorio e le sue comunità in maniera sostenibile e con ritmi più rilassati. In particolare il progetto è stato inserito, dal partner Promoturismo FVG, come esempio del programma Interreg Italia-Croazia "Take it slow"

⁵ World Health Organization. (1986). Ottawa charter for health promotion, 1986 (No. WHO/EURO: 1986-4044-43803-61677). World Health Organization. Regional Office for Europe.



- Maggiore conoscenza delle caratteristiche storiche, antropologiche, archeologiche e naturalistiche dei territori intercettati dai percorsi attraverso le descrizioni presenti nella cartellonistica e nei dépliant oppure da parte di cittadini “ambasciatori” nell’ambito di iniziative promossi dai Comuni.
- La creazione e il rafforzamento delle RETI, tra Comuni, tra Comuni e cittadini, tra Comuni e associazioni, tra cittadini e associazioni, aspetto questo particolarmente interessante perché permette la condivisione di esperienze ed iniziative.
- Preservazione e valorizzazione del paesaggio attraverso il finanziamento di interventi per la realizzazione di nuovi percorsi pedonali, per la riqualificazione, il miglioramento, o il completamento di quelli esistenti.

Si può quindi dire che nel periodo di riferimento le attività legate al progetto si sono intensificate e diversificate dando luogo ad una crescente complessità organizzativa, sia nelle sue diverse fasi di sviluppo, che per l’attività di valutazione delle stesse.

Fasi, generate spontaneamente grazie alla sintonia ed entusiasmo tra il gruppo di coordinamento e i feed back dei referenti locali che hanno superato, positivamente, gli obiettivi e le previsioni iniziali coinvolgendo un numero sempre più ampio e variegato di soggetti istituzionali, associativi e gruppi coinvolti che hanno dimostrato di appassionarsi al progetto e proporre, anche autonomamente, nuove iniziative.

2. La seconda edizione del bando

Il progetto “Friuli Venezia Giulia in Movimento. 10mila passi di salute”, sostenuto dalla Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia (L.R. n. 25/2018 “Disposizioni finanziarie intersettoriali”) e realizzato da Federsanità ANCI FVG, d’intesa con la Direzione Centrale Salute Friuli Venezia Giulia, aveva come obiettivo iniziale la creazione e valorizzazione di percorsi “prevalentemente” pedonali “facilmente accessibili per tutti” per raggiungere il quale i Comuni del Friuli Venezia Giulia sono stati invitati a partecipare ai due bandi, pubblicati nel 2019 e nel 2021.

Le istanze pervenute, una volta valutate positivamente dalla Commissione di valutazione, appositamente costituita, hanno consentito ai Comuni aderenti, singolarmente o in associazione con altri, di vedersi finanziate

- una “dotazione di base” costituita da cartellonistica illustrativa del percorso, con testi sia in inglese che in italiano e segnaletica con immagine coordinata, omogenea per impostazione grafica e con il logo del progetto appositamente ideato e realizzato;
- interventi per la realizzazione di nuovi percorsi pedonali, per la riqualificazione, il miglioramento, o il completamento degli esistenti, nel caso di risorse residue,



nonché elementi di arredo urbano, quali panchine, cestini, etc. con materiale sostenibile (es. legno), etc.

Durante il periodo in esame è stata pubblicata la seconda edizione del bando per i Comuni interessati ad aderire al progetto “Friuli Venezia Giulia in Movimento. 10mila passi di salute” anch’esso finalizzato alla promozione di percorsi pedonali strutturati già presenti nel territorio regionale, o in fase di progettazione e/o realizzazione. Il bando è stato pubblicato online, sul sito di Federsanità Anci FVG il 14 dicembre 2020. La scadenza, inizialmente fissata per il 30 gennaio 2021 è stata prorogata, anche su richiesta dei Comuni interessati, al 15 marzo 2021. Alla fine del processo di valutazione delle istanze pervenute da parte di una Commissione appositamente costituita, i Comuni che hanno tratto beneficio dal piano in essere sono 34: 29 Comuni capofila e 5 Comuni partner (i.e., coinvolti nei progetti presentati da altri)

Alla fine della procedura di valutazione delle istanze pervenute sono stati finanziati 29 progetti, 9 riguardano la sola installazione della cartellonistica, mentre 20 progetti hanno ottenuto un contributo per la riqualificazione dei percorsi identificati. I Comuni interessati sono 34: 29 Comuni capofila e 5 Comuni partner (i.e., coinvolti nei progetti presentati da altri)⁶.

Tenendo conto delle istanze presentate e ammesse tramite i due bandi, hanno partecipato al progetto 70 Comuni⁷ per 59 percorsi in tutta la Regione (Figura 1).

In sintesi, questo fa sì che il progetto

- coinvolga il 33% dei Comuni della Regione e che i suoi percorsi si estendano, complessivamente, per circa 332 chilometri
- si rivolga al 44% degli abitanti e al 42% degli over 65.

Osservando la Figura 1 si può notare come i percorsi si distribuiscano in diverse zone geografiche della Regione, più precisamente

- 15 in montagna (Amaro- Cavazzo - Cercivento- Gemona-Montenars-Ovaro- Resia- Tolmezzo - Verzegins- Andreis - Clauzetto- Frisanco- Meduno- Tramonti di Sopra- Tramonti di Sotto)

⁶ Per ulteriori dettagli si veda: Terzo rapporto intermedio sulla valutazione del progetto “Friuli Venezia Giulia in Movimento. 10mila passi di salute”, (Pagani, 2022) disponibile a www.federsanita.anci.fvg.it/progetti/progetto-friuli-venezias-giulia-in-movimento (ultima visita, 26/08/2022)

⁷ Tre Comuni hanno partecipato ad entrambi i bandi una volta in qualità di Comune capofila e una volta come Comune associato.



- 15 in zona collinare (Artegna- Fagagna- Majano-Moruzzo-Osoppo- Reana del Rojale - San Daniele- San Pietro al Natisone- Tavagnacco- Tricesimo- Caneva- Polcenigo- Spilimbergo- Farra – Medea)
- 22 in pianura (Aiello - Campofornido- Campolongo-Lestizza- Mortegliano- Povoletto- Pavia di Udine- San Vito al Torre - Sedegliano- Udine- Azzano X- Brugnera - Budoia - Casarsa - Fiume Veneto)
- 7 in riviera (Bicinicco- Cervignano-Lignano-Muzzana-Palazzolo dello Stella- Monfalcone- Duino)

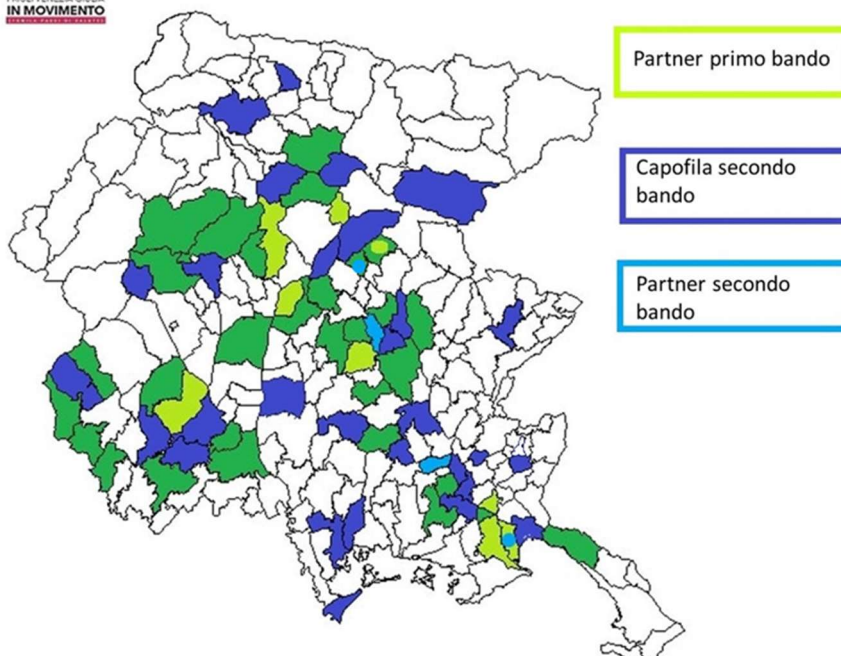


Figura 1 – Collocazione geografica dei Comuni partecipanti ai due bandi.

3. La presentazione dei percorsi

Nel periodo dicembre 2020-agosto 2022, sono proseguite le presentazioni dei percorsi che si sono svolte seguendo scrupolosamente le normative per prevenire la diffusione del contagio da COVID-19, specialmente nel periodo in cui vigevano le limitazioni derivanti dall'emergenza pandemica. In particolare, sono stati presentati 42 percorsi per un totale di 1206 partecipanti. La Tabella 1 indica, nel dettaglio, per ciascun percorso il numero dei partecipanti (in grassetto i Comuni capofila e in *italico* quelli associati).



Tabella 1 – Presentazioni e presenze rilevate, dicembre 2020- agosto 2022.

Bando	Comune	Nome del Percorso	Data	Partecipazioni
1	Spilimbergo	Ator par Spilimberc e par lis muculis	16/12/2020	5
1	Majano	Il Percorso di Majano	13/02/2021	12
1	Povoletto	Lungo il Torrente Torre	17/02/2021	4
1	Martignacco Moruzzo	I troj dai cjisitei e dai mulins	23/02/2021	11
1	Campoformido	Cjaminade de Boschete Furlane	07/05/2021	23
1	Artegna Montenars	Il percorso "Pendici Monte Faeit"	28/05/2021	15
1	Aiello del Friuli	Il percorso "verde" di Aiello	04/06/2021	15
1	Bordano Cavazzo Carnico	Il percorso del lago	10/06/2021	34
2	Lignano Sabbiadoro	Nei colori del tramonto	25/06/2021	25
1	Fagagna	Dal centro al parco	07/07/2021	26
2	Cercivento	Quattro passi tra arte, storia e natura	09/07/2021	36
2	San Pietro al Natisone	Tracciato ciclo-pedonale del Natisone	15/07/2021	40
2	Meduno	Buongiorno ValMeduna!	23/09/2021	19
2	Resia	Il bosco incantato	28/09/2021	22
2	Muzzana del Turgnano	Percorso Lupanica	30/09/2021	19
1	Frisanico	A spasso per antichi borghi	04/10/2021	10
2	Andreis	Sentiero salute dei vecchi mestieri	12/10/2021	15
2	Polcenigo	Percorso delle sorgenti	18/10/2021	23
2	Gemona del Friuli Artegna	Percorso vita	25/10/2021	22
2	Ovaro	ex Ferrovia-Chialina	29/10/2021	18
2	Verzegnis	Percorso Gnaus	29/10/2021	17
1	Budoia	Il percorso intorno a Budoia	12/11/2021	26
1	Caneva	Le terre rosse	12/11/2021	6
2	Pordenone	Alla scoperta di Pordenone tra verde e acqua	16/11/2021	25
1	San Quirino Cordenons	Percorsi rurali e campestri nell'ambito di alto valore ambientale e naturalistico dei Magredi	22/11/2021	33
1	San Vito al Tagliamento	10000 passi per raccontare San Vito	27/11/2021	39
2	Osoppo	Anello di San Rocco	29/01/2022	22
2	Fiume Veneto	Bosco Marzinis	10/02/2022	25
2	Farra d'Isonzo	Cjaminà tal soreli	17/02/2022	28
2	Palazzo dello Stella	4 passi di salute nel Bosco Brussa - quatri pas di salût tal bosc	18/02/2022	19
2	Medea	La via dei caprioli	24/02/2022	10
2	Tavagnacco Pagnacco	La valle degli archi	26/02/2022	52
2	Zoppola.	Zoppola in movimento	13/03/2022	90
2	Bicinicco	Percorso Renati	17/03/2022	16
2	Monfalcone Staranzano	Litorale isontino	18/03/2022	40
2	Ruda	10000 passi a Ruda	19/03/2022	100
2	Amaro	A passo d'asino	07/04/2022	40
2	Sedegliano	Percorso del castelliere di Sedegliano, centuriazione, storia e cammino di fede	13/05/2022	29
2	San Vito al Torre Palmanova Visco	Cammino del confine	21/05/2022	120
2	Campolongo-Tapogliano	Immersi nella natura e nella storia	26/05/2022	40
2	Pavia di Udine	Passi nella natura	27/05/2022	10
2	Lestizza	Percorso nel Medio Friuli tra campagna, natura e arte	15/07/2022	25



Di ciascuna presentazione sono stati informati gli interessati via mail e/o via social media attraverso un comunicato stampa che ne indicava il luogo, l'ora e il programma dell'evento. Gli interventi hanno riguardato i Sindaci e/o gli Assessori dei Comuni interessati dal percorso, i rappresentanti di Federsanità ANCI FVG, della Direzione Centrale Salute, Politiche Sociali e Disabilità della Regione Friuli Venezia Giulia, del Dipartimento di Scienze Economiche e Statistiche dell'Università degli Studi di Udine e di PromoTurismoFVG. Al termine degli interventi si è proceduto al taglio del nastro e a una passeggiata dimostrativa aperta ai cittadini presenti all'evento. Il numero di partecipanti alle presentazioni, limitato per via delle restrizioni durante l'emergenza Covid-19, ha potuto essere più ampio man mano che le restrizioni venivano meno, superando il centinaio nella primavera 2022, in occasione della presentazione del percorso "Il cammino del confine" San Vito al Torre – Palmanova- Visco). Oltre ai relatori, ai referenti dei Comuni e agli amministratori locali, hanno partecipato tecnici e rappresentanti di associazioni o semplici cittadini, referenti delle farmacie, medici, o società sportive, etc.

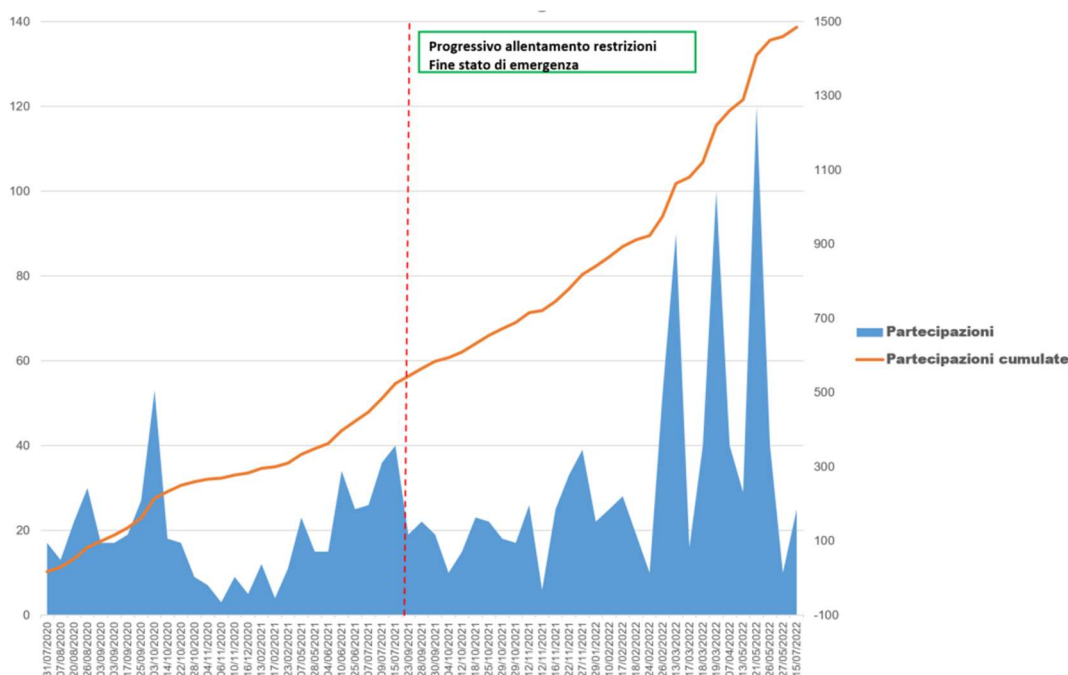


Figura 2 – Partecipazioni alle presentazioni nel periodo luglio 2020-luglio 2022.

Alla fine del periodo di valutazione (agosto 2022) risultano inaugurati 57 percorsi sui 59 del progetto. La prima presentazione è avvenuta il 31 luglio 2020 a Turriaco, l'ultima a Lestizza il 15 luglio 2022. Nel complesso hanno partecipato a questi eventi circa 1490 persone. La Figura 2, mostra l'andamento nel tempo dei partecipanti. Si osservi che, con l'allentarsi delle restrizioni dovute alla pandemia (maggio 2021), la partecipazione sia stata in continua crescita.



4. Altre attività

Nel periodo dicembre 2020-agosto 2022 sono proseguite e si sono completate le attività istituzionali e promozionali legate al progetto quali:

- Completamento della realizzazione e installazione in loco di tutta la cartellonistica e segnaletica per il complesso dei 59 percorsi relativi ai due bandi
- Predisposizione di dépliant sia in italiano che in inglese che illustrano la mappa e le caratteristiche dei percorsi
- Presentazione di 57 percorsi su 59 con la partecipazione sempre più numerosa di cittadini e rappresentanti di associazioni, istituzioni, esperti, etc.

Grazie alle minori restrizioni dovute alla pandemia, si sono svolte alcune manifestazioni, incontri e iniziative promozionali, organizzate dai Comuni, che hanno avuto luogo proprio sui percorsi del progetto.

A tale proposito si citano

- San Vito al Tagliamento: Brochure “San Vito al Tagliamento e dintorni” dove si parla anche del percorso “Il segno di una cosa” nel Comune di Casarsa.
- Comuni di Moruzzo, Martignacco e Fagagna, 22 agosto 2021. “Concerto segreto”, tra arte e natura lungo il percorso dei 10.000 passi
- Comune di Resia, 17 ottobre 2021, “Camminata di rosa” organizzata sul percorso “Il bosco incantato” e promossa da CTA Val del Ferro Val Canale
- Comune di Muzzana del Turgnano, 17 ottobre 2021, l'Amministrazione Comunale in collaborazione con le associazioni partner Pro Loco Muzzana, AUSER Volontariato Turgnano ODV ONLUS e Spazio Zero18 APS ha organizzato una camminata non competitiva lungo il “Percorso Lupanica”
- Comune di San Pietro al Natisone, 11 giugno 2022, in collaborazione con PromoTurismo FVG- Progetto INTERREG Italia -Croazia “Take it Slow” e la locale Pro Loco, ha promosso una interessante mattinata guidata alla scoperta del percorso e di altri collegamenti, arricchito anche da informazioni storiche, artistiche e ambientali sul suggestivo ambiente, nonché gustose degustazioni di prodotti locali (formaggi, dolci, etc.)
- Comune di Cercivento, 23-26 giugno 2022, nell’ambito della manifestazione “Cercivento in festa”, in collaborazione con PromoTurismo FVG- Progetto INTERREG Italia -Croazia “Take it Slow”, ha promosso “Forest bathing e respirazione consapevole in 10.000 passi”, un’esperienza multisensoriale, per scoprire tutti i benefici di una camminata immersi nella natura, che ha riscosso notevole successo.



Il progetto, nel periodo considerato, è riuscito a collegare le attività strettamente legate alla realizzazione dei percorsi e alla promozione dell'attività fisica e motoria, anche altri eventi rilevanti per i temi della Promozione Salute e Prevenzione, a livello regionale, nazionale e internazionale, peraltro attività, relazioni e link che hanno contribuito alla conoscenza, valorizzazione e promozione, disseminazione ed evoluzione del progetto stesso.

Di seguito si elencano i principali eventi ed attività che si sono svolti nel periodo considerato e che hanno prodotto significativi e positivi "effetti collaterali"/ sides effects, che hanno implementato ulteriormente il ruolo di "volano" del progetto anche per numerose iniziative autonome dei Comuni coinvolti, realizzate spesso in collaborazione con le Associazioni locali e i "Gruppi di cammino" e la promozione di Federsanità ANCI FVG, Regione portale "Invecchiamento Attivo FVG", etc. tramite media e social:

- 7 aprile 2021 – Giornata Mondiale della Salute OMS; presentazione dei risultati di 2 anni del progetto, in occasione della web conference "Il contesto urbano e il territorio per promuovere la salute, istituzioni e comunità locali insieme, percorsi e progetti in Friuli Venezia Giulia", organizzato da Federsanità ANCI FVG e dalla Direzione centrale Salute Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia.
- Marzo–Aprile 2021, ideazione, creazione e attivazione pagina Facebook dedicata al progetto.
- Primavera 2021 adesione al progetto "TAKE IT SLOW Smart and Slow Tourism Supporting Adriatic Heritage for Tomorrow" (Programma di Cooperazione Transfrontaliera Interreg V-A Italia-Croazia 2014-2020), in Friuli Venezia Giulia coordinato da PromoTurismo FVG, che coinvolge tutte le Regioni italiane dell'Adriatico, insieme a diverse realtà croate. Obiettivo principale è lo sviluppo di un modello di gestione e promozione turistica sostenibile, accessibile, slow e green, attraverso la valorizzazione delle risorse naturali e del patrimonio culturale di tutto il territorio interessato. Per il Friuli Venezia Giulia è stato scelto il progetto "FVG in Movimento.10mila passi di Salute" in quanto, per la sua natura, risulta sostenibile e accessibile, attraverso l'interazione di diverse dimensioni quali: promozione della salute, inclusione sociale e sostenibilità attraverso una fruizione "slow" dei luoghi interessati dai percorsi che includono non solo bellezze di tipo naturalistico, ma anche di tipo paesaggistico, storico, architettonico e antropologico.
- 14 giugno 2021. Laura Pagani, del Dipartimento di Scienze Economiche e Statistiche dell'Università degli studi di Udine, presenta il progetto "Fvg in movimento. 10mila passi di salute" all'interno della trasmissione DISPORT, Radio1 FVG.



- 25 e 26 giugno 2021, a Lignano Sabbiadoro, in occasione della presentazione del percorso 10mila passi di Salute- “Nei colori del tramonto”, oltre alla presentazione del progetto si è tenuto un seminario, con educational, sotto l’egida del progetto “Take it slow – INTERREG Italia -Croazia” organizzati da Federsanità ANCI FVG con la collaborazione della Direzione centrale Salute, PromoTurismo FVG e del Comune di Lignano Sabbiadoro. Insieme ai rappresentanti di Federsanità ANCI FVG, ANCI FVG, Direzione regionale Salute e del Comune ospitante hanno partecipato: il vicepresidente vicario nazionale di Federsanità, Giovanni Iacono, i presidenti di Federsanità e ANCI Calabria, rispettivamente, Pino Varacalli e Giovanni Candia, il Coordinatore delle ANCI regionali, Fabrizio Clementi e il direttore di Federsanità ANCI Sicilia, Salvatore Guastella. Nell’occasione si è anche parlato della possibile trasferibilità del progetto, per cui, successivamente, Federsanità ANCI Sicilia ha inviato una specifica comunicazione. Il format è ora disponibile anche per altre federazioni regionali interessate a replicarlo.
- 16-19 settembre 2021 – Congresso nazionale della Società Italiana Cardiologi dello Sport – SICS, a San Daniele del Friuli. Il presidente della Società, Dottor Lucio Mos, del Dipartimento di Prevenzione ASUFC Gemona del Friuli, insieme ad altri colleghi, ha presentato un poster scientifico dedicato al progetto che è stato pubblicato e ha ricevuto numerosi apprezzamenti.
- 1-4 marzo 2022 - Congresso dell'American Heart Association "Epidemiology and Prevention | Lifestyle and Cardiometabolic Health", Chicago. Viene presentato un poster dal titolo “Ten thousand steps for Health: a Regional project for the promotion of physical activity”, Canevari M., Degano C., Graniero F. , Mos L., Centro per la Prescrizione Esercizio Fisico, ASUFC, dove si parla del progetto.
- 10 marzo 2022 – Corso online formazione Giornalisti, promosso da Federsanità ANCI FVG in collaborazione con Ordine Giornalisti FVG, su piattaforma nazionale SIGEF, titolo: *“Raccontare il territorio secondo gli obiettivi di “AGENDA 2030”. Promuovere Salute, Turismo, Accessibilità e Sostenibilità”*, per il progetto relatrici: Tiziana Del Fabbro, Segretaria regionale Federsanità ANCI FVG e Alessia Del Bianco Rizzardo, Area Cultura PromoTurismo FVG. Hanno partecipato circa 60 giornalisti da diverse regioni, tutti molto interessati al progetto.
- 7 aprile – Giornata Mondiale della Salute, ad Amaro, è stata l’occasione per praticare la promozione della Salute, attraverso un incontro pratico -teorico, insieme ad Associazioni, Gruppi di cammino e singoli cittadini. La prima parte ha coinciso con la presentazione del percorso di Amaro e la parte pratica del Corso per Coordinatori Gruppi di Cammino - passeggiata guidata da un laureato in Scienze Motorie dell’Università di Udine. Successivamente, nel Municipio di



- Amaro si è tenuto l'incontro con gli amministratori locali, i rappresentanti di Slow Food Alto Friuli, condotta "Gianni Cosetti Carnia e Tarvisiano" per la presentazione del progetto "In campo Assieme" e l'intervento finale della referente di "Slow Medicine" Friuli Venezia Giulia.
- 5 maggio 2022 - Invecchiamento Attivo, Agroalimentare, IA-Robotica: risultati finali di 3 progetti interdisciplinari dell'Università di Udine finanziati dalla Fondazione Friuli riguardanti: "Invecchiamento attivo", coordinatore di progetto e referente prof. Gianluca Tell; "Agroalimentare", coordinatrice di progetto e referente prof.ssa Maria Cristina Nicoli; "Intelligenza artificiale-robotica", coordinatore di progetto e referente prof. Agostino Dovier. All'interno del progetto "Invecchiamento attivo", WP 5: *Broad assessment of living and health conditions of elders*, la Prof.ssa Laura Pagani ha illustrato, tra l'altro alcuni lavori legati al progetto, più precisamente
 - Pagani, L., Panarello, D. Evaluation of a program for promoting physical activity and well-being: Friuli Venezia Giulia in Movimento. METRON (2021): 1-24.
 - Pagani, L., Panarello, D. Secondo rapporto sulla valutazione del progetto "Friuli Venezia Giulia in Movimento. 10mila passi di salute". (2021), DOI: 10.13140/RG.2.2.18790.55362
 - Il 26 maggio 2022. Giuseppe Napoli, presidente di Federsanità ANCI FVG, e Lucio Mos, responsabile della Struttura di prevenzione cardiologica dell'Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale hanno parlato del progetto durante la trasmissione radiofonica ANZIANI... ANZI NO - Radio1
 - Maggio 2022. Le trasmissioni di approfondimento di Telefriuli e Udinese TV hanno dato spazio a interviste al presidente di Federsanità ANCI FVG, Giuseppe Napoli e al prof. Stefano Lazzer, dell'Università degli studi di Udine.
 - 29 maggio-13 giugno 2022. Le associazioni AFDS Pordenone ODV e AVIS Provinciale Pordenone ODV, in collaborazione con il Dipartimento Trasfusionale di Pordenone, hanno proposto una passeggiata/marcia a passo libero da effettuare singolarmente o in gruppo su uno dei percorsi del progetto.
 - Il 31 maggio 2022 si è tenuta una web conference, indirizzata a tutti i Comuni del Friuli Venezia Giulia, Associazioni locali e Gruppi di cammino, dal titolo "FVG in movimento - Report Attività e sviluppi dal titolo". Sono intervenuti
 - Luana Sandrin, Direzione Centrale Politiche Salute e Disabilità: Comunità attive
 - Tiziana del Fabbro, Segretaria regionale di Federsanità Anci FVG e Laura Pagani, Dipartimento di Scienze Economiche e Statistiche dell'Università



degli studi di Udine: FVG in movimento, 10mila passi di salute, 2019-2022, report e risultati

- Alessia Del Bianco Rizzardi, Area cultura PromoTursimo FVG: Salute, ambiente e turismo slow. Il progetto INTERREG Italia-Croazia “Take it Slow”
- Luana Sandrin, Tiziana del Fabbro: Corsi di attività fisica e motoria nelle palestre comunali. Aspetti organizzativi, comunicazione e promozione. Il ruolo dei Comuni e delle Associazioni locali.

hanno partecipato all’incontro circa 30 persone.

- 9-10 giugno 2022. Ancona, “Meeting nazionale della Rete italiana Città Sane OMS”, “La Salute tra esperienza e innovazione: dalle buone pratiche alle nuove sfide” - organizzato dal Comune di Ancona, che coordina la Rete. Il progetto viene citato dal Presidente Giuseppe Napoli, nel corso dell’apertura ufficiale del Meeting e presentato dalla Dott.ssa Tiziana Del Fabbro all’interno della sessione “Corpore sano in città sane”. Sono presenti anche Luana Sandrin, Direzione centrale Salute e Alessia Del Bianco PromoTursimo FVG, il Meeting ha costituito l’occasione anche per avviare interessanti rapporti con i rappresentanti di altre Regioni e, in particolare con la referente europea dell’OMS e il Direttore del Centro Nazionale per la Prevenzione delle Malattie e la Promozione della Salute dell’ISS.
- 30 giugno 2022. Partecipazione al “Seminario regionale su Modelli di valutazione per l’Invecchiamento sano e attivo- Modelli di valutazione per l’Invecchiamento sano e attivo”, in modalità online con l’intervento “Riflessioni sull’implementazione di un modello di valutazione delle politiche e degli interventi per l’invecchiamento sano e attivo in Friuli Venezia Giulia”, relatrici Tiziana Del Fabbro e Laura Pagani.
- Da fine agosto 2022 PromoTurismo FVG nell’ambito del progetto INTERREG Italia – Croazia “Take it Slow”, ha pubblicato e promosso la Sfida fotografica “FVG Join the flow” per promuovere il progetto e i percorsi all’interno del programma INTERREG e nella nostra Regione. Si tratta di una foto challenge, partita il 31 agosto 2022 ed aperta fino al 31 ottobre 2022, attivata su Instagram che consiste nel pubblicare, sul proprio profilo, taggando la pagina @FVGLIVE, foto scattate sui percorsi di “FVG in movimento, 10mila passi di salute”, utilizzando gli hashtag #jointheflowFVG. Le foto con più like saranno pubblicate nelle stories di PromoturismoFVG.

In questo periodo sono stati organizzati altri eventi che hanno coinvolto, in diverse forme, il progetto o si sono svolte lungo i percorsi che lo riguardano. In particolare la



Dott.ssa Alessia Del Bianco Rizzardo, Product manager dell'Area Cultura di PromoTurismo FVG ha promosso e realizzato le iniziative di seguito elencate:

- Marzo -Aprile 2022 Corsi per guide turistiche, info point FVG, agenzie di viaggio, operatori dell'ospitalità e della ristorazione FVG, con la partecipazione di circa 90 persone
- 30 marzo 2022 - Attività con le scuole: presentazione alle scuole, in collaborazione con la dott.ssa Luana Sandrin della Direzione Centrale Salute, Politiche sociali e disabilità della Regione FVG – uscita didattica in Val Resia con l'ISIS Manzini di San Daniele alla scoperta del patrimonio culturale e naturale
- 11 giugno 2022, in collaborazione con il Comune di San Pietro al Natisone e la Pro Loco delle Valli del Natisone è stata organizzata una visita guidata lungo il percorso di San Pietro al Natisone alla scoperta di storia, tradizioni e produzioni locali, con degustazioni e valorizzazione delle attività locali. Hanno partecipato una ventina di persone.

Per la Direzione centrale Salute la dott.ssa Luana Sandrin, oltre ad avere partecipato a gran parte delle già citate iniziative, ha contribuito alla realizzazione delle seguenti attività:

- Inserimento del progetto FVG in movimento nel Programma 2 “Comunità attive” del Piano regionale della prevenzione approvato in via definitiva con delibera di giunta regionale n.288/2022
- Illustrazione del progetto alla presentazione del Piano regionale della prevenzione il 29 aprile 2022, erano presenti circa 120 operatori sanitari delle aziende sanitarie
- Presentazione del portale Invecchiamento⁸ attivo FVG il 20 giugno 2022 dove, nella sezione Vita attiva, è presente il progetto. Hanno partecipato oltre un centinaio di persone tra operatori sanitari, amministratori comunali, operatori del terzo settore e volontari delle associazioni
- Illustrazione del progetto ai medici di medicina generale delle aggregazioni funzionali territoriali della bassa friulana, erano presenti circa 80 medici
- Uso dei percorsi FVG in movimento laddove possibile nell'ambito del progetto ministeriale “Muovinsieme”, realizzato in tre scuole primarie della provincia di Udine, che prevede passeggiate con attività didattiche di outlearning, almeno 3 volte alla settimana.

⁸ www.invecchiamentoattivo.regione.fvg.it/it/ (ultima visita 26/08/2022)



Infine sono nati, sempre con il coordinamento di Federsanità ANCI FVG, altri due progetti che costituiscono la continuazione e l'evoluzione del progetto "FVG in movimento. 10mila passi di salute:

- **Corso per Walking leader / conduttori di Gruppi di cammino.** Sono stati organizzati 4 corsi teorico-pratici, nel periodo marzo-maggio 2022, per complessivi 8 incontri in diverse aree della regione (Gemona del Friuli e Amaro; Muzzana del Turgnano e Sedegliano; Turriaco e San Pier d'Isonzo, San Quirino e Caneva), con la collaborazione del Coordinatore del Corso di Laurea in Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Udine, Prof. Stefano Lazzer e altri docenti/laureati. Complessivamente hanno partecipato agli 8 incontri circa 250 persone, per lo più donne. Alla fine degli incontri, nel mese di agosto, è stato anche somministrato un questionario, da compilare via web, al fine di valutare il gradimento dell'iniziativa.
- **Corsi di attività fisico-motoria per persone «over 55».** Nel periodo maggio-agosto 2022 è stata avviata e sviluppata, la complessa organizzazione di corsi di attività fisico-motoria per persone «over 55». In sintesi, si è trattato delle comunicazioni a tutti i Comuni, da parte di Federsanità e ANCI FVG con l'invito a concedere gratuitamente la disponibilità delle palestre comunali e individuare Associazioni locali quali referenti locali per la gestione, anche operativa delle palestre. Successivamente si è individuata un'associazione regionale di riferimento per i laureati in Scienze Motorie a cui affidare il reperimento e coordinamento degli istruttori a cui sono stati anche dedicati specifici incontri informativi -formativi a cura del coordinatore del Corso di Laurea in Scienze Motorie e del referente dell'Associazione regionale. L'obiettivo dei corsi è quello di stimolare la propensione all'attività fisica dei soggetti target e, in particolare, favorire il potenziamento muscolare, migliorare l'equilibrio, prevenendo le cadute e i mal di schiena, nonché aiutare a mantenere il peso forma e contrasta la solitudine (incontri in gruppo), favorendo il benessere delle persone. Le attività saranno adattate alle possibilità dei partecipanti che gli istruttori verificheranno nelle prime lezioni e tramite uno specifico test di ingresso. Seguirà anche un test finale per valutare gli eventuali progressi ottenuti. Ad oggi 17 Comuni, 13 dei quali hanno aderito al progetto "FVG in movimento. 10mila passi di salute", hanno messo a disposizione le loro palestre. Questo nuovo progetto, che si svolgerà nel periodo ottobre 2022-marzo 2023, vede il coinvolgimento di docenti e studenti del Corso di Laurea in Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Udine e di alcune Associazioni presenti sul territorio.

Queste nuove attività, fanno sì che il progetto originario si possa definire "Progetto di Sistema per le Comunità Attive" in quanto si avvale della collaborazione di diversi



soggetti istituzionali, del volontariato e professionali, che perseguono e condividono i medesimi obiettivi.

4.1 I corsi per walking leader

Nel periodo marzo-maggio 2022 si sono svolti 4 corsi teorico-pratici per Walking leader/conducenti di cammino, con 8 incontri in diverse aree della Regione, rivolti a tutti i cittadini interessati all'argomento che ha visto la collaborazione (convenzione) con il Dipartimento di Area Medica (DAME) dell'Università degli Studi di Udine, Corso di laurea in Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Udine, coordinato dal prof. Stefano Lazzer.

L'obiettivo è quello di formare persone che abbiano interesse a praticare/frequentare e coordinare Gruppi di cammino.

Ciascun corso ha previsto due incontri, uno teorico dove gli argomenti affrontati sono

- **Salute e stili di vita, benefici dell'attività fisica e di una sana alimentazione.** Due relatori: referenti delle Aziende Sanitarie del Friuli Centrale, Isontino Giuliana e Friuli Orientale
- **I ruoli e i compiti del walking leader.** Un Relatore: referente di UISP FVG
- **Caratteristiche della camminata/marcia e le fasi del cammino: riscaldamento e stretching.** Due relatori: laureati in Scienze Motorie, DAME, Università degli Studi di Udine

e uno pratico che si è svolto su 4 dei 59 percorsi del progetto durante il quale un laureato in Scienze Motorie ha illustrato come condurre una camminata, indicandone le diverse fasi.

Quindi, in totale Federsanità ANCI FVG, con la collaborazione del prof. Lazzer e dei Comuni, ha organizzato 8 incontri.

In occasione dell'incontro teorico è stata fornita a tutti i partecipanti una documentazione cartacea⁹, comprensiva di una dispensa, un dépliant con i riferimenti del progetto, e un prospetto con la piramide alimentare. La dispensa¹⁰, dopo una breve presentazione del progetto, prende in esame

- gli argomenti trattati in aula: Perché camminare; Attività fisica e salute; Che cos'è un gruppo di cammino; L'uscita; La promozione del gruppo di cammino
- un fac-simile di diario delle uscite

⁹ A cura di Stefano Lazzer, Mirco Floreani, Filippo Vaccari ed Ester Cella del corso di Laurea in Scienze Motorie, DAME, Università degli Studi di Udine e Luana Sandrin, P.O. Promozione della salute.

¹⁰ Disponibile, tra gli atti del corso, al sito www.federsanita.anci.fvg.it/convegni/corso-teorico-pratico-per-coordinatori-di-gruppi-di-cammino-2013-walking-leader (ultima visita 26/08/2022)



- un allegato contenente una serie di esercizi che possono essere effettuati durante le uscite.

A coloro che hanno partecipato ad entrambi gli incontri è stato consegnato anche un attestato di partecipazione.

Nella Tabella 2 vengono indicati i luoghi, le date e il numero di partecipanti (totali e numero di femmine) per ciascuno dei 4 corsi nei due momenti formativi.

Si può osservare come la percentuale di partecipazione femminile sia piuttosto alta (come per altro accade in iniziative di questo tipo), infatti su un totale di 241 partecipanti ai 4 corsi 164 sono femmine, pari al 68% del totale. È da notare, inoltre, che il corso Turriaco-San Pier d' Isonzo è stato quello più frequentato.

Tabella 2. Partecipanti per sede, tipo di incontro e genere (valori assoluti)

Corso	Tipo di incontro	Comune	Data	Partecipanti	Femmine partecipanti
1	Teorico	Gemona	22/03/2022	42	28
	Pratico	Amaro	07/04/2022	32	22
2	Teorico	Muzzana del T.	24/03/2022	19	12
	Pratico	Sedegliano	13/05/2022	19	11
3	Teorico	Turriaco	29/03/2022	29	14
	Pratico	San Pier d'Isonzo	05/05/2022	44	28
4	Teorico	San Quirino	12/04/2022	23	22
	Pratico	Caneva	20/05/2022	33	27
Totale				241	164

Quanto illustrato nella Tabella 2 viene riassunto nella Figura 3 dove si può notare che, indipendentemente dal tipo di modulo e dal luogo, la partecipazione femminile è molto elevata.

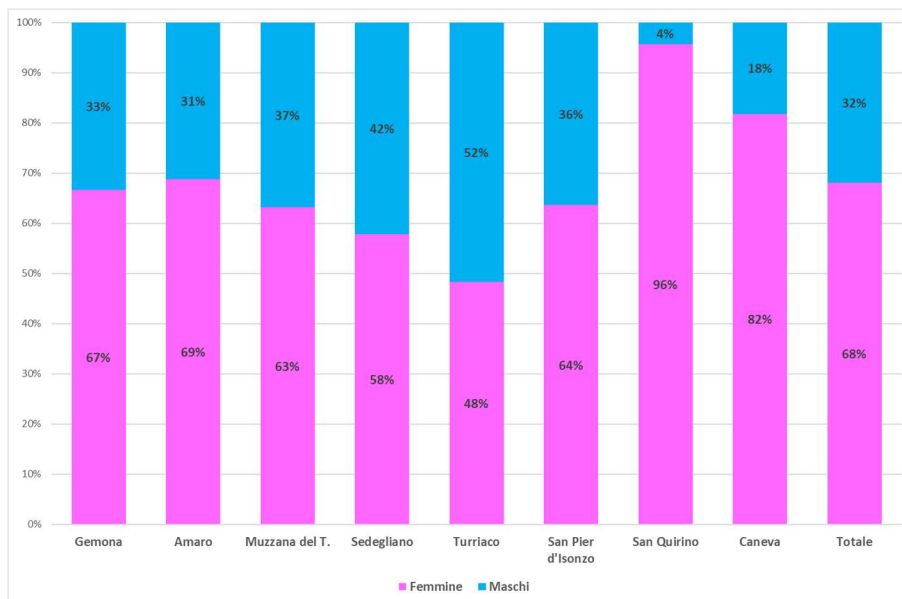


Figura 3. Partecipanti per sede e genere (valori %)

Il corso di walking leader è stato valutato con un questionario somministrato via web, inviando il link tramite e-mail o whatsapp all'inizio di agosto 2022.

Il questionario è così composto

- a. Domande relative all'incontro teorico: argomenti affrontati, relatori, soddisfazione
- b. Domande concernenti l'incontro pratico: modalità di svolgimento, istruttore, soddisfazione
- c. Domande riguardanti gli aspetti organizzativi
- d. Una domanda sull'utilità del corso
- e. Una domanda sulla soddisfazione globale
- f. Una domanda sulla propensione a voler organizzare un gruppo di cammino dopo aver partecipato al corso
- g. Una domanda aperta per accogliere suggerimenti, considerazioni, sensazioni e desiderata

Completano il questionario alcune domande su aspetti socio demografici. Alla fine di agosto hanno risposto 56 soggetti. Tenendo conto che i partecipanti "singoli" sono stati 129 (alcuni hanno partecipato ad entrambi gli incontri, alcuni solo a quello teorico o a quello pratico), il tasso di risposta è del 43%. Nella tabella 3 viene illustrata la distribuzione dei rispondenti per caratteristiche demografiche e per altre informazioni inerenti al corso



Tabella 3. Alcune caratteristiche dei rispondenti (valori assoluti e %)

Genere	Numero di rispondenti	% di rispondenti
Femminile	38	68%
Maschile	17	30%
Preferisco non rispondere	1	2%
Totale	56	100%
Classi di età	Numero di rispondenti	% di rispondenti
Meno di 25	1	2%
Tra 26 e 35	3	5%
Tra 36 e 45	6	11%
Tra 46 e 55	14	25%
Tra 56 e 65	26	46%
Più di 65	6	11%
Totale	56	100%
Titolo di studio	Numero di rispondenti	% di rispondenti
Licenza di scuola media inferiore	6	11%
Licenza di scuola media superiore	28	50%
Diploma professionale	21	38%
Laurea	1	2%
Totale	56	100%
Nel suo Comune di residenza è presente un percorso del progetto "FVG in movimento, 10mila passi di salute"?	Numero di rispondenti	% di rispondenti
Sì	31	55%
No	20	36%
Non so	5	9%
Totale	56	100%
E' già stata/o coinvolta/o, in passato, in gruppi di cammino?	Numero di rispondenti	% di rispondenti
Sì, come partecipante	17	30%
Sì, come conduttore	12	21%
No	27	48%
Totale	56	100%

La composizione per genere dei rispondenti vede un'elevata percentuale femminile (68%), uguale a quella dei partecipanti. L'82% dei rispondenti è over 45, il 90% ha un titolo di studio medio-alto, più della metà risiede in un Comune dove è presente un percorso del progetto e il 51% è già stato coinvolto in gruppi di cammino come partecipante (30%) o come conduttore (21%).

Tabella 4. Rispondenti per sede e data degli incontri teorici (valori assoluti e %)

Luogo e data del modulo teorico	Numero di rispondenti	% di rispondenti
Gemona - 22/03/2022	16	29%
Muzzana del Turgnano - 24/03/2022	10	18%
San Quirino - 12/04/2022	15	27%
Turriaco - 29/03/2022	18	32%
Totale	59	



Tabella 5. Rispondenti per sede e data degli incontri pratici (valori assoluti e %)

Luogo e data del modulo pratico	Numero di rispondenti	% di rispondenti
Amaro - 07/04/2022	12	21%
Caneva - 20/05/2022	10	18%
San Pier d'Isonzo - 05/05/2022	19	34%
Sedegliano - 13/05/2022	2	4%
Non ho partecipato agli incontri pratici	16	29%
Totale	59	

Le tabelle 4 e 5 mostrano la distribuzione dei rispondenti rispetto al luogo di svolgimento degli incontri teorici e pratici.

Si osservi che il numero totale dei rispondenti è 59 e non 56 perché 3 soggetti hanno partecipato a più di un incontro, quindi la somma delle percentuali è superiore a 100. Inoltre, mentre tutti i rispondenti hanno partecipato all'incontro teorico, il 29% non ha partecipato a quello pratico.

Qui si seguito verranno illustrati i risultati relativi alle domande che riguardano i diversi aspetti del corso.

a. Incontro teorico.

Le domande riguardano gli argomenti trattati, i relatori che si sono succeduti e il livello di soddisfazione.

Dalla figura 4 si evince che tutti gli aspetti legati agli argomenti affrontati durante l'incontro teorico hanno ricevuto un'elevata valutazione positiva. Infatti, se si sommano le percentuali di coloro che hanno espresso un giudizio positivo (abbastanza e molto), la media (Totale) è dell'85%, con un minimo del 77% (Abbiano aumentato le sue conoscenze/competenze, congruenti con gli obiettivi enunciati) ed un massimo del 94% (Interessanti). Il dato relativo all'aumento delle conoscenze non deve essere visto come un risultato negativo in quanto più del 50% dei rispondenti aveva già avuto esperienza di gruppi di cammino, sia come conduttore che come partecipante.

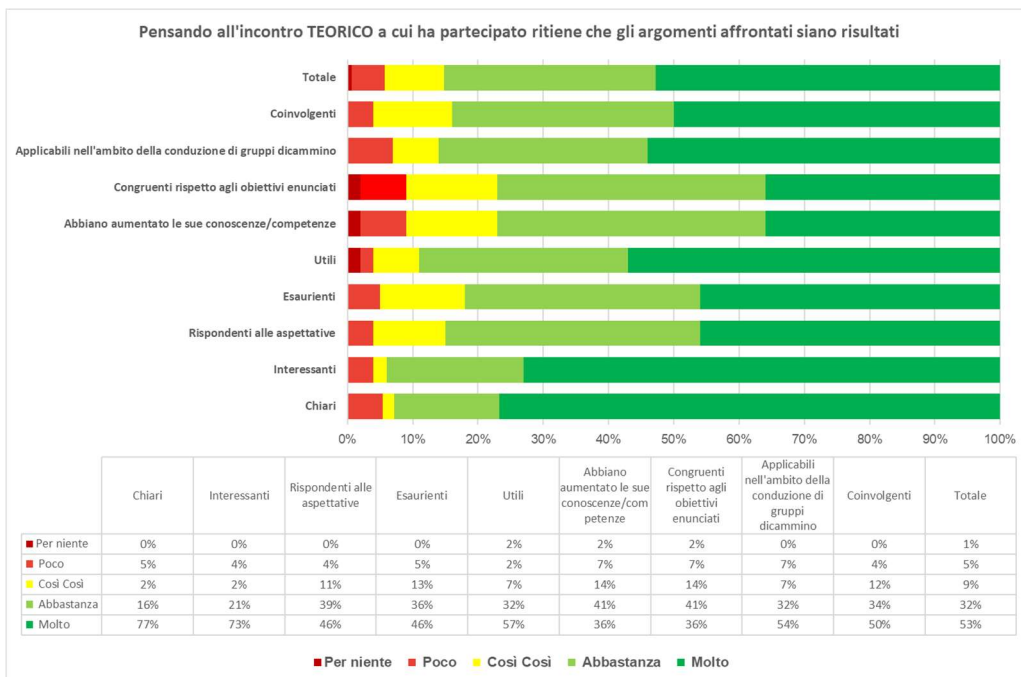


Figura 4. Rispondenti per giudizio espresso sugli argomenti affrontati (valori %)

Anche gli aspetti legati ai relatori che si sono succeduti durante l'incontro teorico sono stati apprezzati dai rispondenti (si veda Figura 5).

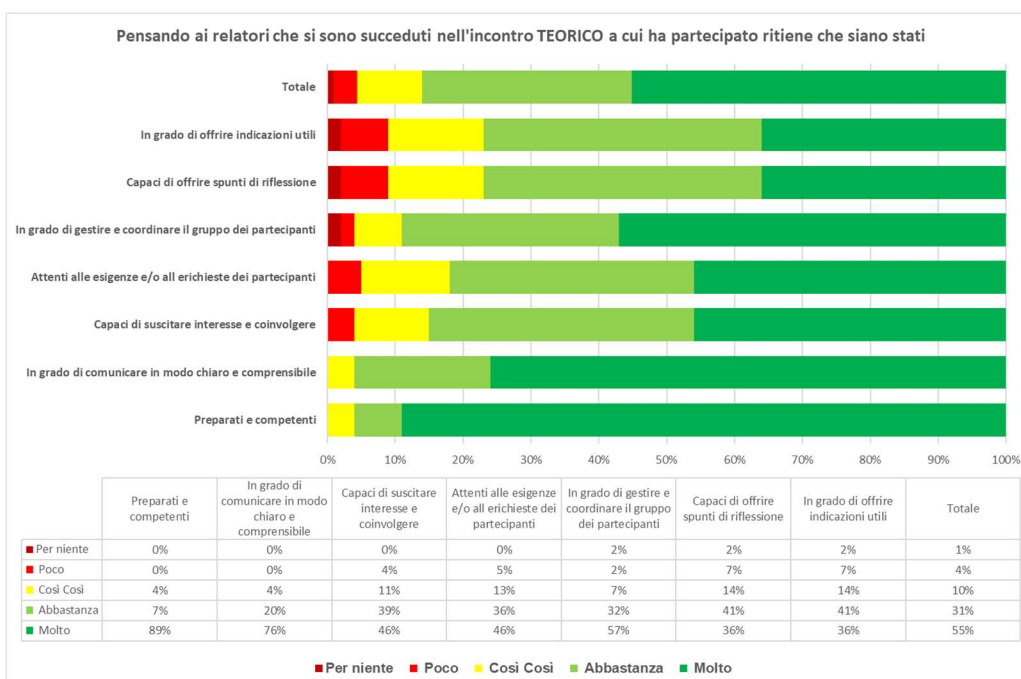


Figura 5. Rispondenti per giudizio espresso sui relatori (valori %)

Infatti sommando le percentuali di coloro che hanno espresso un giudizio positivo (abbastanza e molto) il giudizio medio (Totale) è pari all'86%, con un minimo del 77% (Capaci di offrire spunti di riflessione, In grado di offrire indicazioni utili) ed un massimo



del 96% (Preparati e competenti, In grado di comunicare in modo chiaro e comprensibile).

Infine, è stato rilevato il livello di soddisfazione per l'incontro teorico nel suo complesso, sempre nella stessa scala delle domande precedenti. Rispondendo alla domanda "Pensando all'incontro teorico quanto si ritiene soddisfatto?" il 93% ha espresso un giudizio positivo (abbastanza e molto), nessuno ha espresso giudizi fortemente negativi (Per niente, Poco) mettendo in evidenza un'elevata soddisfazione complessiva per questa parte del corso.

b. Incontro pratico

Le domande riguardano le modalità con cui si sono svolti gli incontri pratici, il comportamento degli istruttori e il livello di soddisfazione.

La figura 6 mette in evidenza i giudizi espressi dai rispondenti in merito ai vari aspetti legati alle modalità con cui si è tenuto il corso pratico. Anche in questo caso i risultati sono soddisfacenti. Infatti, se si sommano le percentuali di coloro che hanno espresso un giudizio positivo (abbastanza e molto), la percentuale media (Totale) è dell'83%, con un minimo del 68% (Abbiano aumentato le sue conoscenze/competenze) ed un massimo del 95% (Interessanti).

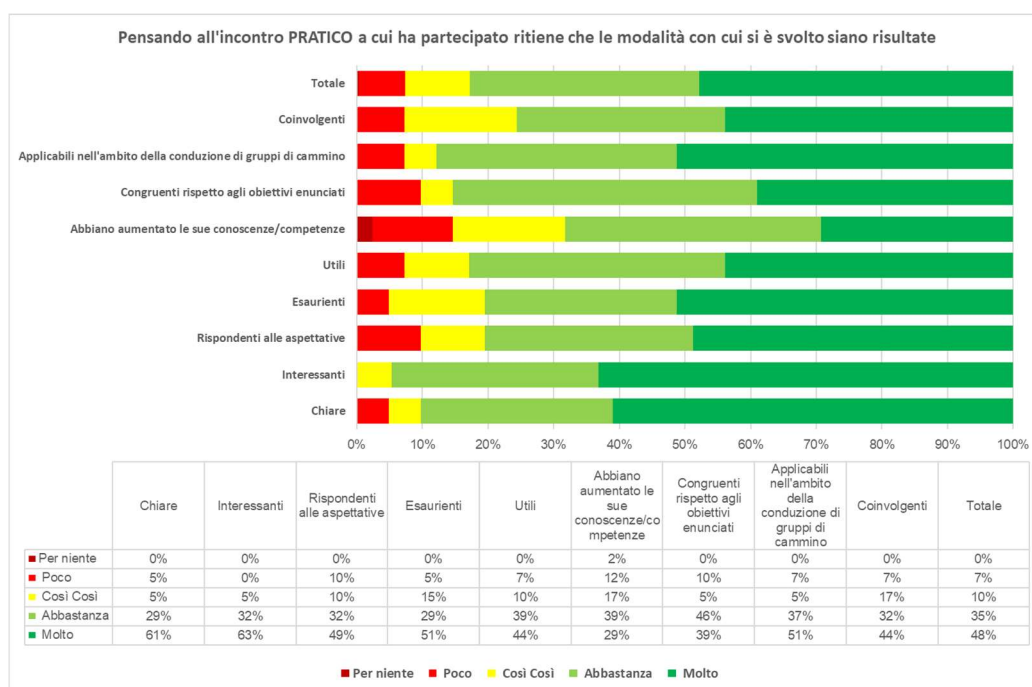


Figura 6. Rispondenti per giudizio espresso sull'incontro pratico (valori %)

Anche in questo caso il dato relativo all'aumento delle conoscenze non deve essere visto come un risultato negativo in quanto più del 50% dei rispondenti aveva già avuto esperienza di gruppi di cammino sia come conduttore che come partecipante.

I rispondenti hanno apprezzato l'operato degli istruttori che hanno tenuto l'incontro pratico (Figura 7).

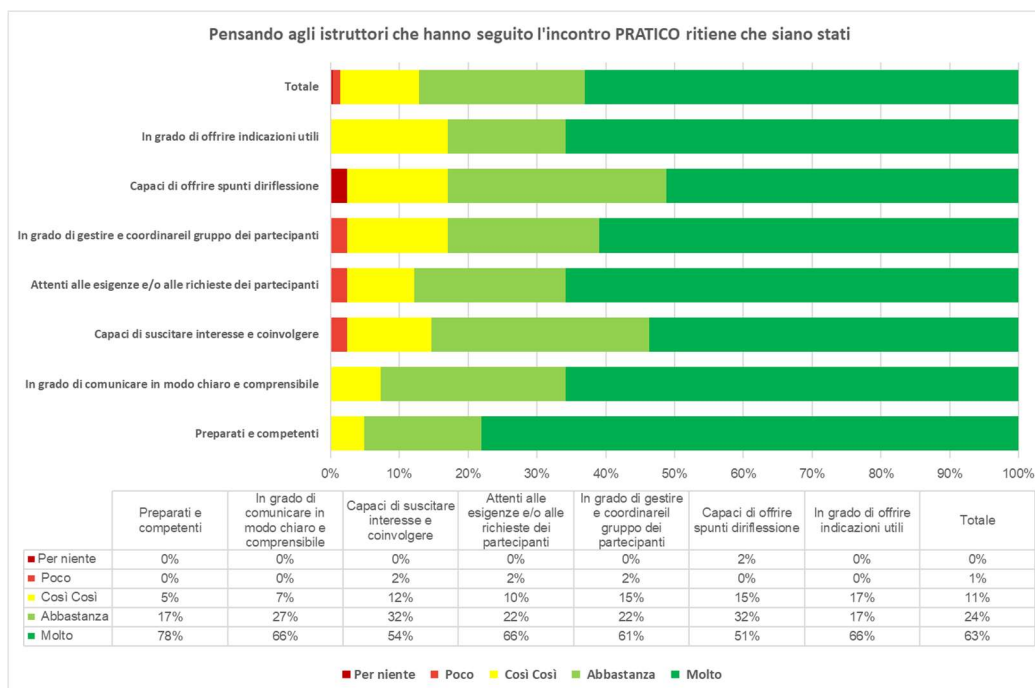


Figura 7. Rispondenti per giudizio espresso sugli istruttori (valori %)

Sommando le percentuali di coloro che hanno espresso un giudizio positivo (abbastanza e molto), il giudizio medio (Totale) è dell'87%, con un minimo dell'83% (In grado di gestire e coordinare il gruppo dei partecipanti, Capaci di offrire spunti di riflessione, In grado di offrire indicazioni utili) ed un massimo del 95% (Preparati e competenti).

Infine, è stato rilevato il livello di soddisfazione per l'incontro pratico nel suo complesso, sempre nella stessa scala delle domande precedenti. Rispondendo alla domanda "Pensando all'incontro pratico quanto si ritiene soddisfatto?" il 90% ha ritenuto di essere abbastanza o molto soddisfatto, nessuno ha espresso giudizi fortemente negativi (Per niente, Poco) mettendo in evidenza un'elevata soddisfazione complessiva per questa parte del corso.

c. Aspetti organizzativi

Le domande riguardavano diversi argomenti legati all'organizzazione dei corsi.

I rispondenti hanno giudicato positivamente l'organizzazione dei corsi (Figura 8). Sommando le percentuali di coloro che hanno espresso un giudizio positivo (abbastanza e molto), il giudizio medio (Totale) è dell'81%, con un minimo del 70% (Adeguatezza della durata) ed un massimo dell'88% (Gestione e rispetto dei tempi).

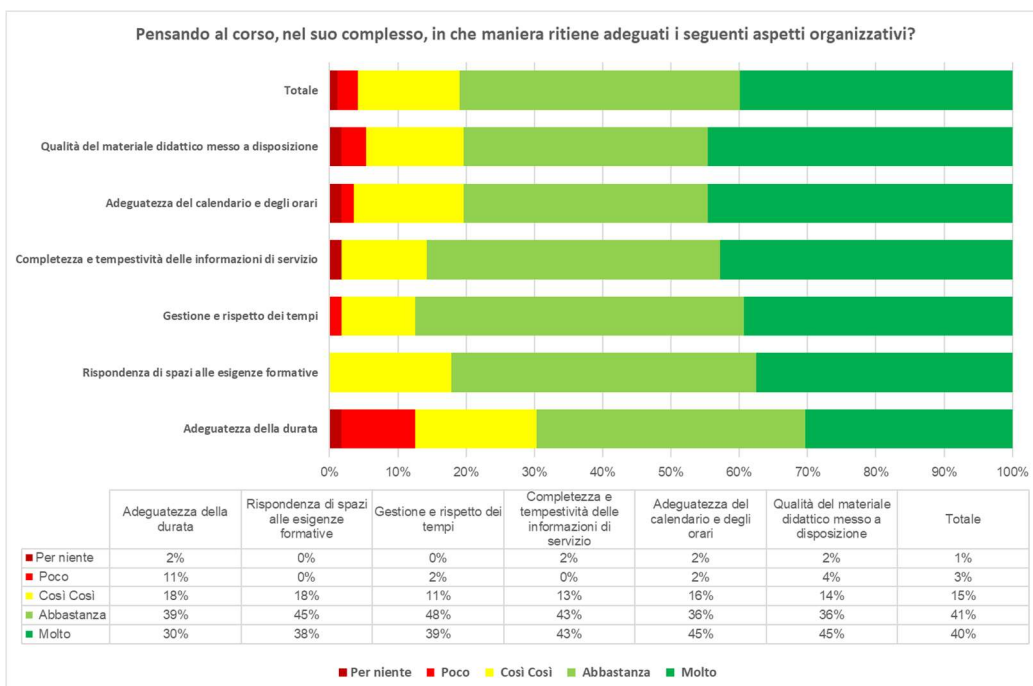


Figura 8. Rispondenti per giudizio espresso sugli aspetti organizzativi (valori %)

d. Utilità del corso

È stato chiesto ai rispondenti di esprimere un giudizio su alcune motivazioni legate all'utilità del corso (Figura 9).

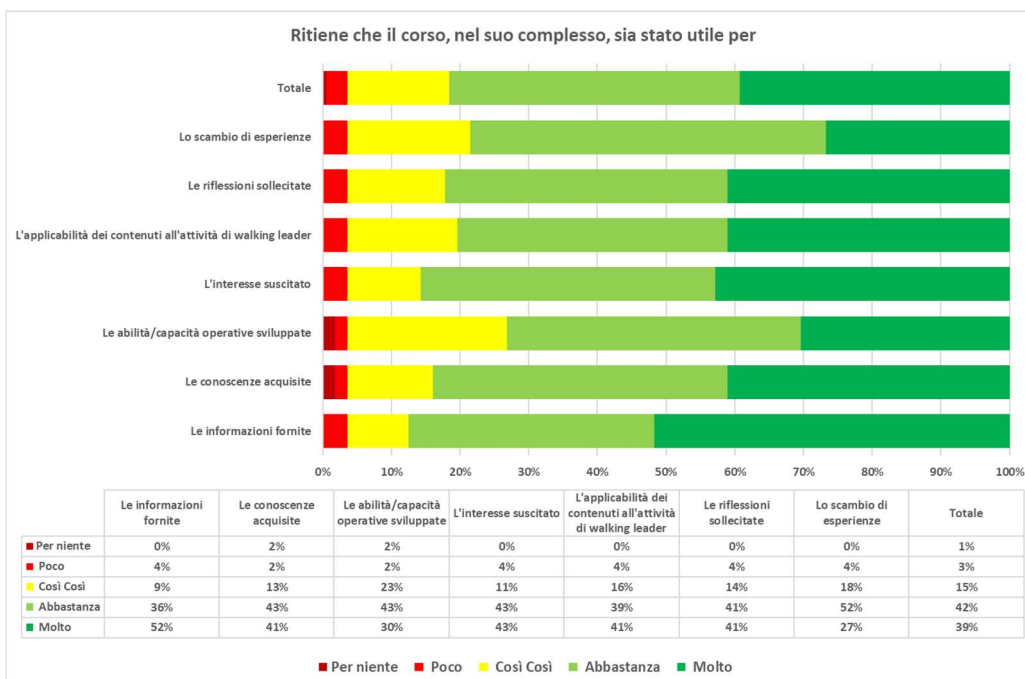


Figura 9. Rispondenti per giudizio espresso sull'utilità del corso (valori %)



I rispondenti esprimono un giudizio positivo sull'utilità del corso, infatti, in media l'82% ha dichiarato di ritenerlo abbastanza o molto utile (Totale). Entrando nei diversi aspetti legati all'utilità si osserva come le percentuali di giudizi positivi vadano da un minimo del 73% (Le abilità/capacità operative sviluppate) ad un massimo dell'88% (Le informazioni fornite).

e. Soddisfazione complessiva

Alla domanda "Pensando al corso nel suo complesso, quanto si ritiene soddisfatto?" ha risposto con un giudizio positivo (Molto o Abbastanza) l'86% dei rispondenti, il restante 14% ha risposto con un giudizio negativo (Così così, Poco) nessuno ha espresso un giudizio fortemente negativo (Per niente).

f. Propensione a voler organizzare un gruppo di cammino dopo aver partecipato al corso

Alla domanda "Dopo aver partecipato a questo corso quanto ritiene probabile il suo coinvolgimento come conduttore di gruppi di cammino?" in 12 (pari al 21% dei rispondenti) hanno detto "Sono già diventata/o o sono in procinto di diventare conduttore di gruppi di cammino", dei restanti 44, la metà ha risposto che ritiene abbastanza, o molto probabile organizzare in futuro gruppi di cammino dopo aver partecipato al corso.

g. Domanda aperta

Ai rispondenti è stata data la possibilità di esprimere, attraverso una domanda aperta, suggerimenti, considerazioni, sensazioni e desiderata.

A differenza delle altre domande del questionario questa non era considerata obbligatoria. L'analisi delle 16 risposte può essere così sintetizzata

Commenti riguardanti gli aspetti organizzativi: Aumentare la durata del corso, tenere conto degli orari di chi lavora, approfondire maggiormente alcuni aspetti, specialmente quelli legati agli aspetti assicurativi.

Commenti riguardanti l'esperienza, in generale: soddisfazione per il corso seguito, complimenti per l'iniziativa e l'organizzazione, l'auspicio di una ripetizione/approfondimento in futuro.

Riassumendo si può dire che i corsi per "Walking leader" hanno riscontrato un successo rilevante tra i partecipanti che ne hanno apprezzato i diversi aspetti, infatti ha espresso un livello di soddisfazione positivo

- Il 93% dei rispondenti nel caso dell'incontro teorico
- Il 90% dei rispondenti nel caso dell'incontro pratico
- L'86% dei rispondenti nel complesso del corso.

Fattori da tenere in considerazione, che potrebbero migliorare ulteriormente la soddisfazione e la partecipazione, nel caso in cui si intenda ripetere il corso: durata del



corso, gli orari in cui vengono organizzati, una maggiore conoscenza preliminare dei partecipanti al fine di poter calibrare meglio, sia l'incontro teorico che quello pratico.

4.2 I corsi di ginnastica per ultra 55enni

Nel periodo gennaio-agosto 2022 è stata avviata, ed è proseguita, la complessa organizzazione, da parte di Federsanità ANCI FVG, dei corsi di attività fisico-motoria per persone «over 55» con l'obiettivo di stimolarne la propensione all'attività fisica. Più specificatamente lo scopo è quello di favorire il potenziamento muscolare, migliorare l'equilibrio, prevenendo le cadute e i mal di schiena, aiutare il mantenimento del peso forma e contrastare la solitudine (incontri in gruppo), migliorando, nel complesso, il benessere delle persone. Le attività saranno adattate alle caratteristiche fisiche dei partecipanti, che gli istruttori verificheranno nelle prime lezioni sottoponendo i partecipanti ad uno specifico test di ingresso. Seguirà anche un test finale per valutare gli eventuali progressi ottenuti.

In realtà, la fase di progettazione di questa nuova iniziativa è iniziata molto prima, nell'estate del 2021. In quel periodo, infatti, è stato somministrato a tutti i 215 Comuni della Regione Friuli Venezia Giulia un questionario che aveva lo scopo di reperire informazioni sulla presenza di palestre comunali e sulla tipologia della loro gestione.

I Comuni che avevano compilato il questionario erano 96, pari al 45% del totale, di questi 22 non avevano indicato il nome. Dei 74 Comuni che è stato possibile identificare, 29 avevano partecipato ai due bandi del progetto FVG in movimento, 10mila passi di salute. Il 51% dei 74 Comuni gestiva direttamente una o più palestre presenti sul proprio territorio.

Questo sondaggio ha costituito la base di partenza per la progettazione dell'iniziativa in quanto l'idea era quella di avere almeno una palestra per ognuno dei 18 ambiti territoriali per la gestione associata del Servizio sociale dei Comuni (SSC)¹¹ della Regione. Il Corso si sarebbe potuto attivare già nell'autunno 2021, dopo il citato monitoraggio delle palestre comunali realizzato in collaborazione con ANCI FVG. Tuttavia le restrizioni e le incertezze dovute alla pandemia Covid-19, con le conseguenti misure di sicurezza relative ai "luoghi chiusi" (sanificazione, distanziamento, ecc.), hanno suggerito un rinvio in un periodo più favorevole.

Con l'allentamento delle restrizioni è iniziata una lunga e articolata opera di comunicazione tra Federsanità ANCI FVG e i Comuni (invio, il 16 maggio 2022, di una lettera di invito ad aderire, trasmessa congiuntamente da Federsanità e ANCI FVG, con il programma della prima videoconferenza operativa via web che si è tenuta il 31 maggio 2022) che si sono mostrati interessati all'iniziativa. Inoltre sono state individuate le

¹¹ L'elenco dei 18 Ambiti territoriali del SSC, dei Comuni e degli Enti Gestori è disponibile qui www.regione.fvg.it/rafvfg/cms/RAVFG/salute-sociale/sistema-sociale-sanitario/FOGLIA105/ (ultima visita 26/08/2022)



Associazioni che dovranno gestire la parte organizzativa dei corsi nelle palestre. Tutto ciò ha portato, nel giugno 2022, all'adesione di 17 Comuni che metteranno a disposizione le loro palestre. Si rileva che 13 di questi fanno già parte del progetto / Rete "FVG in movimento, 10mila passi di salute", gli altri 4 sono interessati ad aderire e attendono il prossimo bando.

Tabella 6. Comuni aderenti e ambiti territoriali

Comuni	Ambito territoriale del SSC
Aiello del Friuli	Agro Aquileiese
San Vito al Torre	Agro Aquileiese
Duino-Aurisina	Carso Giuliano
Turriaco	Carso Isonzo Adriatico
Dignano	Collinare
Fagagna	Collinare
Farra d'Isonzo	Collio - Alto Isonzo
Savogna d'Isonzo	Collio - Alto Isonzo
Martignacco	Friuli Centrale
Gemona del Friuli	Gemonese/Canal del Ferro - Val Canale
Osoppo	Gemonese/Canal del Ferro - Val Canale
Resia	Gemonese/Canal del Ferro - Val Canale
Caneva	Livenza-Cansiglio-Cavallo
Mortegliano	Medio Friuli
Buttrio	Natisone
San Pietro al Natisone	Natisone
Rivignano-Teor	Riviera Bassa Friulana

Nella tabella 6 vengono elencati i Comuni aderenti e gli ambiti territoriali del SSC a cui appartengono (in grassetto quelli che hanno aderito al progetto "FVG in movimento, 10mila passi di salute"). Altri 3 Comuni che inizialmente avevano dato la loro disponibilità, si riservano di attendere settembre per il calendario scolastico che impegna anche le palestre comunali. I soggetti coinvolti in questa attività sono

- Federsanità ANCI FVG che lo coordina, promuove (incontri sul territorio, comunicati stampa, post, etc.), tiene i contatti con tutti i partner, raccoglie le iscrizioni, comunica e aggiorna tutti gli iscritti e il referente degli istruttori, etc.
- I Comuni che mettono a disposizione "gratuitamente" le palestre, individuano le associazioni locali di riferimento e collaborano per la promozione a livello locale
- Le Associazioni che curano la gestione operativa delle palestre stesse durante lo svolgimento dei corsi (apertura e chiusura, raccordo locale con istruttori, pulizie, etc.)



- I docenti e i laureati del Corso di Laurea in Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Udine per quanto riguarda il coordinamento scientifico/ monitoraggio dei corsi di ginnastica
- L'Associazione di Laureati in Scienze Motorie A.S.D. "Sport&fun" incaricata di reperire gli istruttori, informarli e formarli, anche sui percorsi "FVG in movimento. 10mila passi di Salute" dove si terranno anche alcune passeggiate guidate e soprattutto tenere i rapporti con il prof. Stefano Lazzer che curerà gli aspetti scientifici del corso (test iniziali e finali, anche con il supporto di alcuni tirocinanti per la raccolta di dati e informazioni sui partecipanti al corso)

L'iniziativa ha riscosso un notevole successo tra i cittadini che abitano nei Comuni coinvolti e in quelli limitrofi (la partecipazione non è limitata ai residenti), specialmente in quelli in cui, per diversi motivi, l'offerta di corsi di questo tipo (es. ginnastica dolce per adulti) non è molto diffusa.

5. Analisi dei canali social dedicati al progetto

In questo paragrafo vengono analizzati i canali social che fanno riferimento al progetto¹². Nel corso del periodo di riferimento (dicembre 2020 - agosto 2022), gli utenti che hanno visitato la pagina web di Federsanità Anci FVG sono stati 41.540.

In particolare, a partire dal 2022 si è registrato un notevole aumento nel numero delle visite rispetto agli anni precedenti che ha portato ad una maggiore diffusione dei contenuti. Interessante notare che tra le 10 pagine più visitate del sito, tre riguardano il progetto. Infatti la pagina più visualizzata è quella riferita al progetto "FVG in movimento. 10mila passi" con 18659 visualizzazioni a cui si aggiungono anche le 3574 visualizzazioni della terza pagina più visitata e le 1302 visualizzazioni della nona pagina in classifica. Si ottengono così 23535 visualizzazioni che fanno riferimento al progetto, pari al 57% del totale delle visualizzazioni della pagina di Federsanità Anci FVG.

Se nel 2021 le visualizzazioni della pagina principale, dedicata al progetto, sono state 6372, nel periodo gennaio-agosto 2022 sono state 13770, per un totale di 20142. Quindi il numero di visualizzazioni medie mensili è passato da 531 nel 2021 a 1721 nello scorcio gennaio-agosto 2022.

Altro aspetto importante riguarda la geolocalizzazione della mappa Google interattiva con i rimandi a tutti i percorsi del progetto. Nel periodo considerato la mappa, che è indicizzata su Google, è stata consultata oltre 51369 volte.

Dal 21 aprile 2021 è presente su Facebook una pagina dedicata al progetto, utilizzata per comunicare tutte le iniziative ad esso collegate come, ad esempio la presentazione

¹² Per una lettura più approfondita si rimanda al report a cura di Marialuisa Antonini di InfoFactory SRL dal titolo "FVG IN MOVIMENTO. 10mila passi di Salute, da 1 dicembre 2020 a 31 agosto 2022"



dei percorsi, le nuove iniziative e tutte quelle attività che direttamente o indirettamente lo riguardano. Ad oggi (31 agosto 2022) la pagina ha ottenuto 3963 “Mi piace” e conta 4112 Follower. Il numero di follower è in continua crescita, come mostra la figura 10. Infatti dopo un periodo di stabilità che va dal luglio 2021 a metà febbraio 2022, a partire dalla seconda metà di febbraio 2022 il numero di follower comincia a crescere e la crescita continua fino ad agosto 2022. Sempre osservando la figura 10 si può notare come dal febbraio 2022 all’agosto 2022 il numero di follower sia praticamente raddoppiato. Il cambio di passo del numero di follower avvenuto nel periodo febbraio-marzo 2022 coincide con la comunicazione dell’avvio dei corsi per walking leader, con l’intensificarsi delle presentazioni dei percorsi e con la comunicazione di nuove iniziative collegate al progetto, segno che la comunicazione di questi eventi, attraverso questo tipo di social media, è stata efficace.



Figura 10. Numero totale di follower della pagina Facebook, maggio 2021-agosto 2022.

Fonte: “FVG IN MOVIMENTO. 10mila passi di Salute. Da 1 dicembre 2020 a 31 agosto 2022”, a cura di Marialuisa Antonini, Infactory

Nel periodo considerato sono stati pubblicati circa 200 post che sono stati visualizzati 297909 volte, sono stati condivisi, commentati ed hanno ricevuto diverse reazioni¹³.

Tabella 4. I numeri della pagina Facebook dedicata al progetto

Numero di post pubblicati	Visualizzazioni	Reazioni	Clic sui link presenti nel post	Commenti	Condivisioni
199	297909	5092	1822	236	758

Fonte: Elaborazioni proprie su dati Infactory srl

La tabella 4 mostra numeri molto interessanti, anche in considerazione del periodo piuttosto breve (poco più di un anno e mezzo) che intercorre tra l’apertura della pagina (aprile 2021) e l’agosto 2022.

¹³ Le reazioni ai post vengono rappresentate con delle icone e sono: “Mi piace”, “Love”, “Abbraccio”, “Sigh”, “Grrr”

La figura 11 invece mostra l'andamento nel tempo delle visualizzazioni totali e delle interazioni¹⁴ totali, che sono date dalla somma delle reazioni, dei click sui link presenti nel post, dei commenti e delle condivisioni.

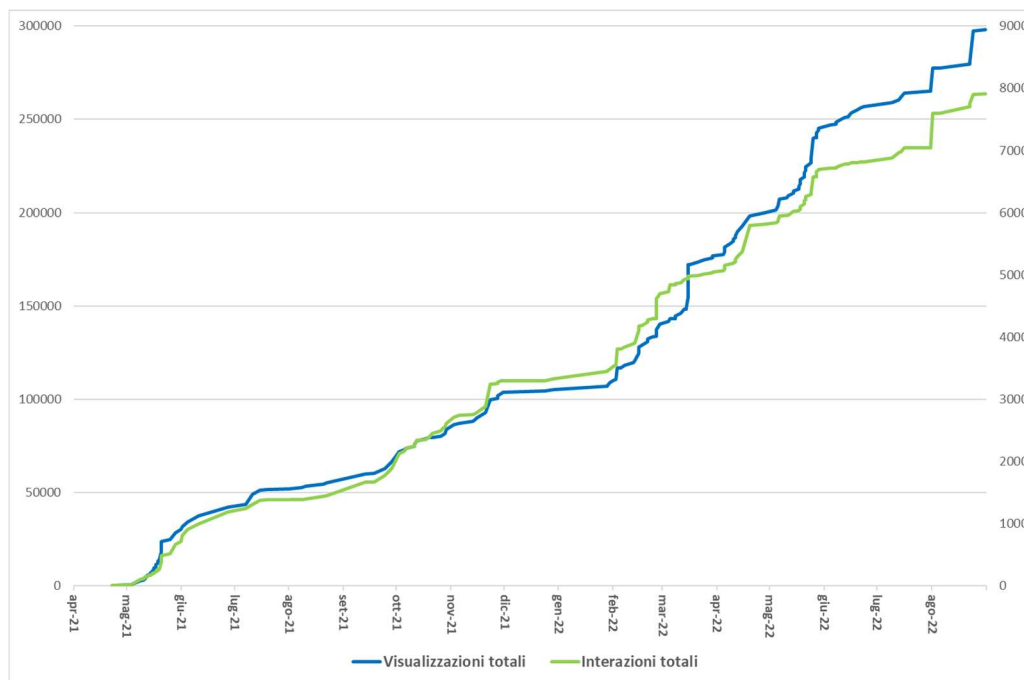


Figura 11. Numero totale di visualizzazioni e reazioni, aprile 2021-agosto 2022.

Fonte: elaborazioni proprie su dati Infactory, srl

Per rendere più leggibile il grafico, dato che le visualizzazioni e le interazioni hanno ordini di grandezza diversi, sono state utilizzate due scale: sulla sinistra quella per le visualizzazioni, sulla destra quella per le interazioni.

L'andamento nel tempo di queste due quantità è molto simile a quello del numero totale di follower. A parte un breve periodo di stabilità (che va da novembre 2021 a gennaio 2022) sia le visualizzazioni che le interazioni sono in continua crescita, crescita che si fa più marcata a partire da febbraio-marzo 2022 (il grafico diventa più "ripido") in accordo con quanto osservato nel grafico sul numero di follower.

I primi 5 post con più visualizzazioni sono

- 28 agosto 2022. "10MILA PASSI DI SALUTE", CORSI DI GINNASTICA" PER ULTRA 55 ENNI IN 16 COMUNI. ISCRIZIONI ENTRO IL 15 SETTEMBRE, che fornisce chiarimenti circa le modalità di iscrizione e organizzative dei corsi, con 16948 visualizzazioni
- 2 agosto 2022. "10MILA PASSI DI SALUTE"- "COMUNITA' ATTIVE", CORSI DI GINNASTICA DA OTTOBRE NELLE PALESTRE DI 16 COMUNI. DA AGOSTO AL VIA

¹⁴ Per interazione si intende qualsiasi azione l'utente possa aver compiuto con un post: click sul link, lasciato una reazione, commentato, ecc



LE ISCRIZIONI che annuncia l'avvio dei corsi di ginnastica per over 55, con 11594 visualizzazioni

- 25 maggio 2022. MARTEDI' 31 MAGGIO, ORE 17, Web conference per tutti i Comuni del Friuli Venezia Giulia, Associazioni locali e Gruppi di cammino dal titolo "10MILA PASSI DI SALUTE - Report Attività e sviluppi" con 10412 visualizzazioni
- 15 marzo 2022. SONO APERTE LE ISCRIZIONI GRATUITE agli INCONTRI TEORICO PRATICI per COORDINATORI DI GRUPPI DI CAMMINO. IL PRIMO 22 MARZO A GEMONA che annuncia le modalità organizzative dei corsi di walking leader con 7696 visualizzazioni. Se alle visualizzazioni di questo post si aggiungono anche quelle di due post pubblicati sempre lo stesso giorno e relativi ai corsi teorici per walking leader che si sono tenuti a Gemona e a Turriaco si arriva a 20740 visualizzazioni.

I primi 5 post con più interazioni sono

- 2 agosto 2022. "10MILA PASSI DI SALUTE"- "COMUNITA' ATTIVE", CORSI DI GINNASTICA DA OTTOBRE NELLE PALESTRE DI 16 COMUNI. DA AGOSTO AL VIA LE ISCRIZIONI che annuncia l'avvio dei corsi di ginnastica per over 55, con 549 interazioni
- 19 aprile 2022. E' online sul nostro sito internet il DEPLIANT completo con tutti i 59 percorsi "10mila passi di Salute" che coinvolgono 70 Comuni di tutta la Regione (totale 215), dai monti al mare, colline, laghi, fiumi, etc., con 412 interazioni
- 23 novembre 2021. SAN QUIRINO E CORDENONS: PERCORSI RURALI E CAMPESTRI NELL'AMBITO DEI MAGREDI. I Comuni di San Quirino e Cordenons insieme per valorizzare un territorio unico, di alto valore ambientale e naturalistico, quello dei MAGREDI tramite suggestivi percorsi accessibili per tutte le persone, con 359 interazioni
- 3 febbraio 2022. Da oggi "FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute" è anche su INSTAGRAM, con 260 interazioni
- 25 maggio 2022. MARTEDI' 31 MAGGIO, ORE 17, Web conference per tutti i Comuni del Friuli Venezia Giulia, Associazioni locali e Gruppi di cammino dal titolo "10MILA PASSI DI SALUTE - Report Attività e sviluppi" con 242 interazioni
- 2 ottobre 2021. A MUZZANA DEL TURGNANO presentato il PERCORSO NEL BOSCO PLANIZIALE LUPANICA. Tra natura, storia, cultura e turismo, con 242 interazioni.



Dalle analisi effettuate si può dire che la pagina Facebook del progetto costituisce un ottimo canale per comunicare tutte le iniziative direttamente o indirettamente legate al progetto.

6. Conclusioni

Durante il periodo dicembre 2020-agosto 2022 il progetto “Friuli Venezia Giulia in movimento. 10.000 passi di salute” si è ulteriormente sviluppato e diversificato uscendo anche dai confini regionali e nazionali.

La pubblicazione del secondo bando che ha visto il coinvolgimento di altri 34 Comuni per 29 percorsi, portando ad un totale di 70 Comuni e 59 percorsi che fanno parte del progetto.

La particolarità legata alla grafica dei cartelloni e della segnaletica, comune a tutti i percorsi, fa sì che questi siano immediatamente riconoscibili, sia nei luoghi fisici in cui si trovano sia nei luoghi “virtuali” quali social media, pagine dedicate da parte dei vari soggetti coinvolti. Si potrebbe dire che è stata creato un “brand”, una marca che identifica il progetto e lo rende facilmente identificabile.

Nel contempo il progetto, presentato in alcuni convegni nazionali ed internazionali, esce dal territorio regionale per essere indicato come esempio di “buone pratiche” riconosciute, tra gli altri, dalla S.I.C.S. - Società italiana cardiologi dello sport, Rete Italiana Città Sane OMS, nonché Federsanità e ANCI Nazionale e loro riferimenti regionali . E prima ancora per costituire partner attivo per la Regione FVG nel programma Interreg Italia-Croazia “Take it slow” su indicazione di PromoTurismo FVG, Project Partner, come esempio di progetto che rispecchia gli obiettivi del programma che consistono nello sviluppo di un modello di gestione e promozione turistica sostenibile, accessibile, slow e green, attraverso la valorizzazione delle risorse naturali e del patrimonio culturale di tutto il territorio interessato.

L'intensificarsi delle iniziative “istituzionali” legate al progetto quali le presentazioni dei percorsi, quali del tutto completate e il diversificarsi delle proposte con i corsi per walking leader tenutisi nella primavera 2022 e l'avvio dei corsi di ginnastica per over 55, hanno dato luogo ad una crescente complessità organizzativa del progetto che appare sempre più multifaccettato.

Le nuove attività riguardanti i corsi per walking leader, che hanno ricevuto valutazioni positive da parte dei partecipanti, e i corsi di ginnastica per over 55, che hanno suscitato un notevole interesse tra gli interessati, definiscono il progetto iniziale “Progetto di Sistema per le Comunità Attive” in quanto si avvale della collaborazione di diversi soggetti istituzionali, del volontariato e professionali, che perseguono e condividono i medesimi obiettivi.

In generale, questa “Strategia di Sistema” realizza e promuove nuove iniziative che, si autogenerano (“effetto volano”) e contribuiscono ulteriormente a promuovere nel territorio regionale sia i percorsi sia gli obiettivi del progetto.