Sono 131 i Comuni, per 121 percorsi (agosto 2025), che aderiscono al progetto regionale *"FVG in Movimento 10 mila passi di salute"*, avviato nel 2019 con il sostegno della Regione FVG- Direzione centrale Salute – coordinato e realizzato da Federsanità ANCI FVG insieme a DC Salute, con la collaborazione del Dip. Scienze Economiche e Statistiche UNIUD e PromoTurismo FVG. Oltre ai percorsi, cartelloni e corsi di ginnastica per adulti nelle palestre comunali, dal 2024 il progetto organizza, insieme ai Comuni, le "*Passeggiate della Salute*" guidate da laureati in Scienze motorie, guide turistiche, sanitari e farmacisti. Come indicano il "*Piano regionale della Prevenzione"- programma "Comunità Attive" e la L.R. Invecchiamento attivo e contrasto della solitudine*, l'obiettivo è quello di **promuovere Salute e Benessere tramite il MOVIMENTO**. La sedentarietà è, infatti, uno dei principali fattori di rischio per gran parte delle patologie (malattie cardiovascolari, diabete, etc.). Per prevenirle e combatterle è fondamentale praticare, spesso, l'attività fisica, perché promuove il benessere psicofisico, le relazioni sociali, protegge dallo stress, migliora il sonno, rinforza muscoli e ossa e riduce il rischio di cadute.

"10mila passi di Salute" a Marano Lagunare

"Passeggiare tra laguna, canali e riserva naturale"

Parte pratica del corso breve per Conduttori di Gruppi di cammino

Sabato 4 ottobre 2025

Ritrovo ore 09.30, partenza ore 10.00

Presso Isola Dossat, parcheggio Riva Canal San Piero (sede Porto Maran) vicino al cartellone del progetto

L'iniziativa è organizzata da Federsanità ANCI FVG e Comune di Marano lagunare, in collaborazione con Ambito della Riviera Friulana, la Comunità "Riviera friulana", Federfarma FVG, Farmacia Persolja di Marano lagunare, Gruppi di cammino e altri partner e costituisce la parte pratica del Corso breve teorico -pratico per "Conduttori di Gruppi di cammino", la conferenza con il prof. Stefano Lazzer, UNIUD si terrà lunedì 29 settembre, ore 16, a Villa Dira San Giorgio di Nogaro.

La passeggiata sarà guidata da laureati/laureandi in Scienze Motorie, coordinati da A.S.D. "Sport & Fun" che cureranno anche la pratica di alcuni facili esercizi di attività fisica, insieme a utili indicazioni per "Conduttori di Gruppi di Cammino - Walking leader" ("Linee guida" del prof. Stefano Lazzer, coordinatore del Corso di Laurea magistrale in Scienze Motorie Dipartimento di Medicina dell'Università di Udine).

L'ISCRIZIONE è GRATUITA e NECESSARIA, fino ad esaurimento dei posti disponibili ENTRO GIOVEDI 2 OTTOBRE, tramite mail a: federsanita@anci.fvg.it

Per informazioni e news sul progetto "FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute"

https://federsanita.anci.fvg.it/progetti
https://invecchiamentoattivo.regione.fvg.it/it/
www.turismofvg.it
https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute
https://www.comune.maranolagunare.ud.it/