



FEDERSANITÀ
ANCI



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA

**FVG in
Movimento**

**10mila PASSI
di salute**

**muoviti
anche tu!**

LE PASSEGGIATE DELLA SALUTE



Comune di San Vito
al Tagliamento



Associazione
Famiglie
Diabetici
del
Sanvitese

I Comuni aderenti al progetto regionale "FVG in Movimento 10 mila passi di salute" sostenuto dalla Regione Friuli Venezia Giulia - Direzione centrale Salute - realizzato da Federsanità ANCI FVG con il coordinamento della Direzione centrale della Salute e la collaborazione di PromoTurismo FVG, organizzano passeggiate curate da laureati in Scienze motorie, guide turistiche e personale sanitario, per promuovere Salute e Benessere, tramite il movimento, anche in compagnia.

La sedentarietà è uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiache e il diabete e tante altre, per prevenirle e combatterle è necessario praticare l'attività fisica.

Il movimento promuove il benessere psicofisico, le relazioni sociali, protegge dallo stress, migliora il sonno, rinforza muscoli e ossa, riducendo il rischio di cadute.

**"10mila passi per vivere San Vito
in buona Salute"**

Sabato 14 settembre 2024, ore 9.00

**Ritrovo in piazza del Popolo, cortile Municipio, vicino al cartellone
"FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute"**

L'iniziativa è realizzata con il coordinamento di Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con il Comune di San Vito al Tagliamento, il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria Friuli Occidentale, A.S.D. "Sport&Fun" e le Associazioni locali/ Gruppi di cammino

Il Gruppo sarà guidato da un laureato in Scienze Motorie che curerà anche la pratica di alcuni esercizi di attività fisica insieme a utili indicazioni per Conduttori di "Gruppi di Cammino" / Walking leader, a cura del prof. Stefano Lazzar, coordinatore del Corso di Laurea magistrale in Scienze Motorie, Dipartimento Area Medica, Università degli Studi di Udine.

**Si consiglia l'ISCRIZIONE (gratuita) tramite mail
(alfredo.gregoris@sanvitoaltagliamento.fvg.it)**

Entro il 12 settembre 2024

Per ulteriori informazioni:

<https://federsanita.anci.fvg.it/progetti>

<https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute>

<https://www.comune.san-vito-al-tagliamento.pn.it>

**A.I.F.A.
APS**



Seguici su: Internet: www.regione.fvg.it; Facebook: [regionefvg](https://www.facebook.com/regionefvg); Instagram: [@regionefvg](https://www.instagram.com/regionefvg); X: [@regionefvg](https://www.x.com/regionefvg)

#FVGinMOVIMENTO