



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

FVG in Movimento

10mila PASSI di salute

Lunedì 29 settembre 2025

Villa Dora, piazza Plebiscito n. 2
San Giorgio Nogaro

Sabato 4 ottobre 2025

Isola Dossat, riva Canal de San
Piero, Marano lagunare

CORSO PER WALKING LEADER CONDUTTORE DI GRUPPI DI CAMMINO

Il corso breve, teorico – pratico, per Conduttori di Gruppi di cammino/ Walking Leader, è gratuito e aperto a tutti, si rivolge a persone di tutte le età interessate ad approfondire i benefici dell'attività fisica e delle passeggiate in compagnia per la salute e il benessere psico-fisico. I due incontri pubblici, conferenza e passeggiata guidata, sono organizzati da Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con i Comuni e gli altri partner, nell'ambito del progetto "FVG IN MOVIMENTO 10mila passi di Salute" (2019- 2025) che attua il "Piano regionale della Prevenzione- Comunità Attive" e la L.R. per l'invecchiamento attivo e il contrasto della solitudine. Il progetto è sostenuto dalla Regione FVG, Direzione centrale Salute, Politiche sociali e Disabilità e realizzato insieme ai Comuni, Dipartimenti Prevenzione Aziende sanitarie, Dip. di Scienze Economiche e Statistiche e Dip. Medicina, Corso di Laurea magistrale in Scienze Motorie, Università di Udine, PromoTurismoFVG e Federfarma FVG. Ad oggi hanno aderito al progetto ben **131 Comuni con 121 percorsi in tutta la Regione** per camminate facili e in sicurezza, tra le bellezze ambientali e artistiche, storia, cultura e tradizioni locali. **Passeggiare in compagnia è un'attività semplice che arricchisce e fa stare bene, immersi nella natura, fa conoscere persone, ambiente, borghi, di piccole e medie dimensioni, storia, e tradizioni.**

PROGRAMMA

Lunedì 29 settembre 2025

Incontro pubblico

Ore 16.00 - Saluti

Pietro Del Frate, sindaco San Giorgio di N.

Franco D'Altiglia presidente

Comunità "Riviera friulana"

Giuseppe Napoli, presidente

Federsanità ANCI FVG

Paola Antonaz, segr. reg. Federfarma FVG

Mauro Bordin, presidente

Consiglio regionale FVG

Ore 16.15 / 16.30 - Interventi

Salute, stili di vita e Comunità Attive

Andrea Iob, Dip. Prevenzione ASUFC

FVG IN MOVIMENTO. 10mila passi di Salute (2019 -2025)

Tiziana Del Fabbro, segr. reg.

Federsanità ANCI FVG

16.30 / 17.10 - Relazione

I benefici dell'attività fisica per il corpo e la mente. "Linee guida per Conduttori e Gruppi di Cammino"

Stefano Lazzer, Corso di laurea magistrale in Scienze Motorie Dipartimento di Medicina Università degli Studi di Udine

17.10/ 18.00- Dibattito e risposte

Sabato 4 ottobre, ore 10.00 (ritrovo

ore 9.30) - Passeggiata guidata

"Passeggiare tra laguna, canali e riserva naturale", a Marano lagunare

Sono invitati a partecipare associazioni locali e "Gruppi di cammino" e tutte le persone interessate

ISCRIZIONI/INFORMAZIONI

La partecipazione all'incontro pubblico e alla passeggiata guidata (parte pratica del corso), sono gratuite fino ad esaurimento dei posti disponibili, è necessaria l'ISCRIZIONE entro il **25 settembre 2025** tramite mail a: federsanita@anci.fvg.it www.federsanita.anci.fvg.it

Tutte le informazioni sul progetto "FVG in movimento" e sui "Gruppi di cammino" sono reperibili sui siti internet www.federsanita.anci.fvg.it www.invecchiamentoattivo.regione.fvg.it; e sulla Pagina Facebook: www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute

Per le "Linee Guida per Conduttori di Gruppi di Cammino" è possibile scrivere a: prof. Stefano Lazzer, Corso di Laurea Magistrale in Scienze Motorie, Dipartimento di Medicina Università degli Studi di Udine e-mail stefano.lazzer@uniud.it Sito internet: www.uniud.it

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

#FVGinMOVIMENTO