



Rete di Reti...Insieme per Promuovere Salute Prevenzione e Comunità Attive



**Federsanità ANCI FVG insieme ad ANCI FVG
ai Comuni, al SSR e alle Associazioni locali**

**per attuare progetti e iniziative per il
«Piano regionale della Prevenzione FVG 2021 -2025»**

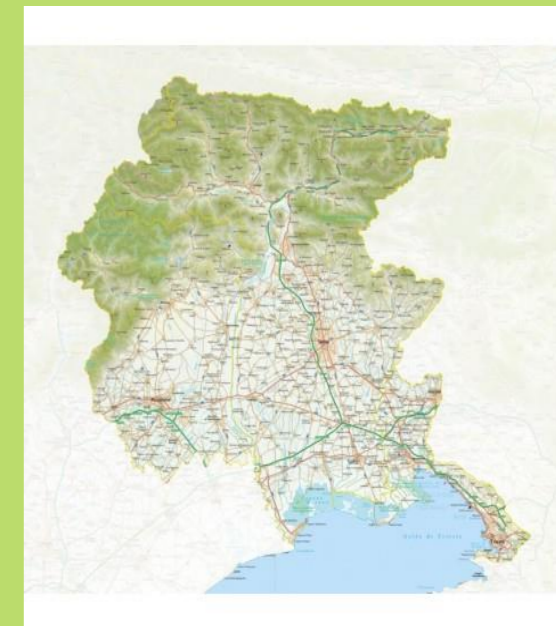
**dott.ssa Tiziana Del Fabbro
Segretaria regionale Federsanità ANCI FVG**

Si ringraziano per la partecipazione al Coordinamento progetto :

**Direzione Centrale Salute Regione Friuli Venezia Giulia
Dip.Scienze Economiche e Statistiche Università degli Studi di Udine
PromoTurismo FVG**



Federsanità ANCI FVG 1996 - 2022 Elenco Associati al 9 giugno 2022



AZIENDE SANITARIE

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina (ASUGI)
Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale (ASUFC)
Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Occidentale (ASFO)

ARCS - Azienda regionale di Coordinamento per la Salute (ARCS)

IRCCS – ISTITUTI DI RICOVERO E CURA A CARATTERE SCIENTIFICO

IRCCS CRO Aviano (PN)
IRCCS "Burlo Garofolo", Trieste
IRCCS "E. Medea La Nostra Famiglia", polo regionale Friuli Venezia Giulia

ASP – AZIENDE PUBBLICHE SERVIZI ALLA PERSONA

Provincia di Trieste

ASP ITIS Trieste

ASP "Istituto regionale per i ciechi Rittmeyer", Trieste

ASP "Pro Senectute", Trieste

Provincia di Udine

ASP "La Quiete", Udine

ASP "La Carnia", Tolmezzo

ASP "Casa per Anziani", Cividale del Friuli

ASP "D. Moro", Codroipo

ASP "Umberto I", Latisana

ASP "Ardito Desio", Palmanova

ASP "G. Chiabà", San Giorgio di Nogaro

ASP "Fondazione Muner dè Giudici", Pradamano

ASP "Casa di riposo "Giuseppe Sirch", San Pietro al Natisone

ASP Covil "Matteo Brunetti", Paluzza

ASP "Opera pia Coianiz", Tarcento

ASP "Stati Uniti d'America", Villa Santina

Provincia di Pordenone

ASP Umberto Primo, Pordenone

ASP Cordenonese, Arcobaleno

ASP Daniele Moro, Morsano al Tagliamento

ASP di Spilimbergo

ASP Casa Lucia, Pasiano di Pordenone

ASP Solidarietà, Azzano Decimo

ASP Pedemonatana, Cavasso

FEDERFARMA Friuli Venezia Giulia

CONSORZI

C.A.M.P.P. di Cervignano del Friuli (UD)

C.I.S.I. di Gradisca d'Isonzo (GO)

FONDAZIONI

Fondazione "Morpurgo Hofmann" di Udine

Fondazione "Opera Colledani - Bullian" di Valvasone – Arzene (PN)

CASE DI RIPOSO COMUNALI

"Residenza E. Gregoretti" - Trieste

"Centro per l'anziano" - Trieste

"Angelo Culot" - Gorizia

"Nobili dè Pilosio" - Tricesimo

"Casa Mafalda" - Aiello del Friuli

"Casa di Riposo" Comune di Muggia

Casa di soggiorno per anziani" Comune di Gemona del Friuli

Casa di Riposo "Valentino Sarcinelli" Comune di Cervignano del Friuli

Casa di Riposo "Città di Sacile"

Casa di Riposo "F.lli Stuparich" Duino Aurisina

Casa di Riposo Centro Assistenziale "Italia Rovere Bianchi" – Mortegliano



FVG IN MOVIMENTO. 10mila passi di Salute

Novembre 2018 – maggio 2022

“FVG IN MOVIMENTO. 10mila passi di salute” - progetto promosso dalla Regione Friuli Venezia Giulia (novembre 2018), realizzato da Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con la Direzione centrale Salute, il Dipartimento di Scienze Economiche e Statistiche dell’Università di Udine e Promoturismo FVG.

Peraltro, su proposta di **PromoTurismo FVG**, alla fine 2020, la Regione Friuli Venezia Giulia ha sposato gli obiettivi condivisi dal **progetto Interreg Italia – Croazia “Take it Slow”**

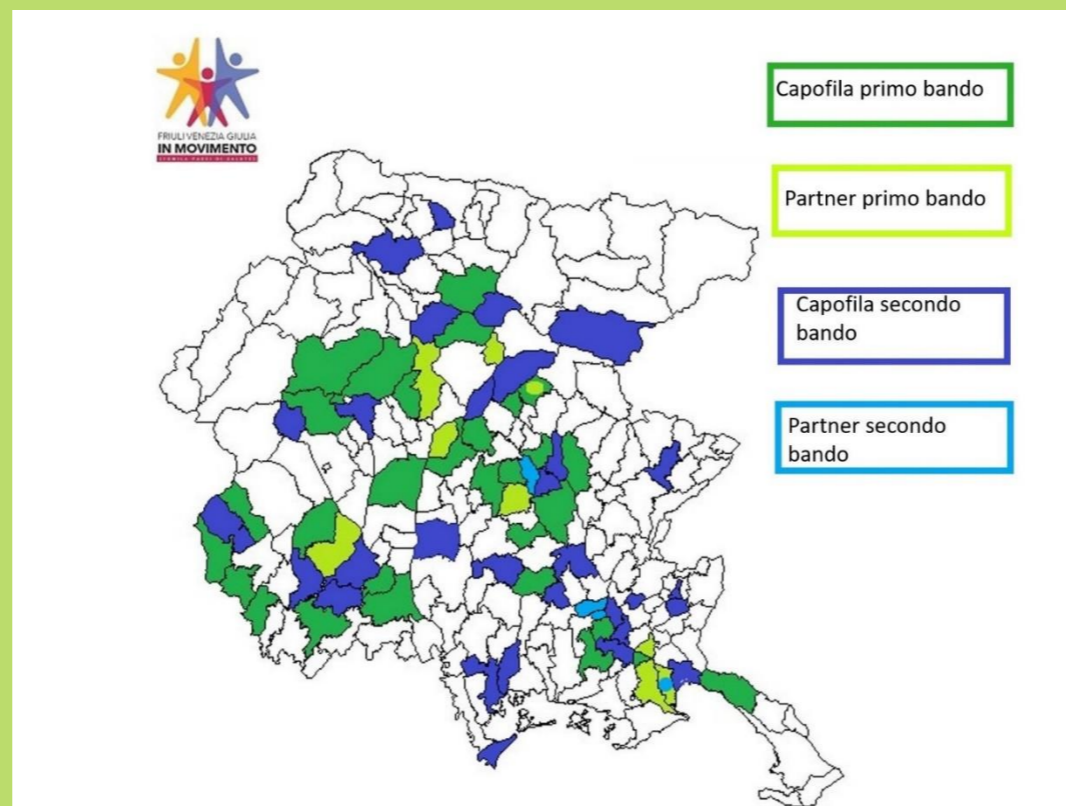
<https://www.italy-croatia.eu/web/take-it-slow>

attraverso la valorizzazione degli itinerari *“FVG in Movimento - 10.000 passi di salute”*.

I 70 Comuni che hanno partecipato al progetto - con 59 percorsi in tutta la Regione, dal mare ai monti - tramite 2 bandi dedicati (2019 e 2021) curati da Federsanità ANCI FVG, rappresentano il 32.6% del totale dei Comuni del Friuli Venezia Giulia e coinvolgono potenzialmente il 43.3% della popolazione residente e il 25.5% della popolazione residente over 65 (Dati ISTAT 01 /01/2019). Per valutare i risultati, Il Dipartimento di Scienze Economiche e Statistiche dell’Università degli Studi di Udine (partner del progetto)ha realizzato alcuni sondaggi, 3 Report e altri documenti.

Tutte le informazioni e documentazione, rassegna stampa multimediale, Atti dei convegni, etc. sono disponibili nella sezione dedicata del Sito Internet di Federsanità ANCI FVG

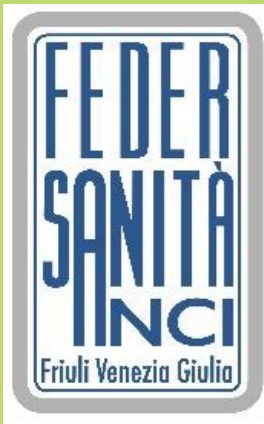
<https://federsanita.anci.fvg.it/progetti> e sulle pagine social di Federsanità ANCI FVG e del Progetto <https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute>



- La Rete «10mila passi di Salute FVG» 59 percorsi per un totale di circa 330 km.
- 70 Comuni coinvolti (circa 1/3 dei Comuni della Regione FVG): 59 capofila e 14 partner
 - I Comuni fanno rete! 48 progetti vengono presentati da un Comune singolarmente, mentre 11 progetti riguardano l'associazione di due o più Comuni
 - Il 43% della popolazione potenzialmente coinvolta, il 42% degli over 65

Tra i Comuni della Rete «10mila passi di Salute Friuli Venezia Giulia», va segnalato che alcuni aderiscono alla Rete Italiana Città Sane OMS oppure, avevano aderito alla Rete regionale Città Sane e, comunque, sono molto impegnati per promuovere Salute

Tra questi : Udine, Pordenone, Sacile, Aviano, Reana del Rojale, Tolmezzo, Monfalcone, Gemona del Friuli, Casarsa della Delizia, Budoia, Caneva, Fiumicello Villa vicentina, Farra d'Isonzo, Trivignano udinese, Palmanova, San Vito al Torre, Visco, Tavagnacco, Campofornido, San Daniele del Friuli, Cavazzo carnico, Resia, Ovaro, Meduno, etc.



Poster a cura del dott. Lucio Mos, Prevenzione Cardiologica ASUFC già Presidente SICS Società Italiana Cardiologi dello Sport EPI Lifestyle 2022, Chicago, 1- 4 marzo

Ten thousand steps for Health: a Regional project for the promotion of physical activity

Canevari M.¹, Degano C.¹, Graniero F.¹, Mos L.¹
1) Center for the Prescription of Physical Exercise ASUFC.

Promoted by Regione FVG, Federsanità Anci FVG, Comuni, Public Health Society ASUFC, PromoTurismo FVG, Department of Economic and Statistical Sciences of Udine University

INTRODUCTION

To spread awareness about risks linked to a sedentary lifestyle, the World Health Organization has identified ten thousand steps as the minimum level of physical activity an individual should undertake on average in a day. Health Services and local Health Authorities should promote more physical activity, both indoor and outdoor in safe and well marked spaces of predetermined difficulty.

AIM OF THE PROJECT

The lack of the public spaces in which to practice physical activity safely is one of the main factors that discourages people from exercising. Our aim is to remove this external component in order to tackle sedentary behaviour and encourage physical activity and a correct lifestyle for the citizens of Friuli Venezia-Giulia.

METHODS

With the promotion and implementation by Regione Friuli Venezia Giulia and Federsanità ANCI FVG alongside with the collaboration of Direzione Centrale Salute and PromoTurismo FVG, several walking routes within the regional territory have been redeveloped and improved by the addition of plentiful signage. In order to better reach out to the various communities about this project, an advertising campaign about the routes themselves and the importance of the exercise was started on a variety of websites as well as the most popular social media platforms.

METHODS 2

- walking groups from different municipalities interested in the project have been directly involved;
- training courses have been set up in conjunction with volunteer doctors and professionals with a degree in Physical Education to inform people about specific muscle exercises that will target the general well-being.

RESULTS

- Fifty-nine routes have been created in all Friuli Venezia-Giulia;
- the project has reached a great percentage of the population and is used by many people, according to the statistical analysis conducted by University of Udine;
- weekly walking groups are organized with doctors and P.E. professionals in all the Region;
- the project has attracted the attention of other Italian Regions, and also of other European Countries.

Involved Municipalities

Aiello del Friuli, Amaro, Andreis, Arregna, Azzano Decimo, Bicinicco, Brugnera, Budoia, Camporotondo, Camponogaro-Tappolano, Canova, Casarsa della Dellis, Cavazzo Carnico e Bordano, Cervene, Cividale del Friuli, Clauzetto e Vito d'Asio, Daino, Aurimonte, Fagnola, Fara d'Isonzo, Fiume Veneto, Frisanco, Gemona del Friuli, Lestizza, Lignano Sabbiadoro, Majano, Medea, Meduno, Montebelluna, Montebelluna, Mortegliano, Moruzzo e Martignacco, Muzzana del Terguano, Osoppo, Ovaro, Palazzolo dello Stella, Palmanso, Pagnacco, Pavia di Udine, Pordenone, Pordenone, Pordenone, Resana del Reale, Resia, Rada Saccis, San Daniele del Friuli e Ragogna, San Pierro al Natosion, San Quintino e Condosco, San Vito al Tagliamento, San Vito al Torre, Sedegliano, Spilimbergo, Tavagnacco, Tolmezzo, Tramonzi di Sopra, Tramonzi di Sotto, Tricesimo, Turriaco, San Pier d'Isonzo, San German d'Isonzo e Staranzano, Udine, Verzegnis, Verzegnis, Visco, Zoppola. Santa Maria la Longa e Trivignano udinese.

CONCLUSIONS

- Walking represents one of the best physical activity for its ease and reproducibility and for its cardiovascular and metabolic benefits. The presence of redeveloped routes and organized walking groups help reaching the threshold of ten thousand steps, and furthermore it encourages geographical and cultural discovery of the Regional territory and citizens sociability.
- «Ten thousand steps for Health» thus encourages the adoption of a correct lifestyle and the achievement of a better psycho-physical well-being.

Coordination members/Scientific Committee: Gianna Zamaro e Luana Sandrin, Direzione Centrale Salute Regione Friuli Venezia Giulia; Tiziana Del Fabbro, regional secretary Federsanità ANCI FVG; Laura Pagani, Department of Economic and Statistical Sciences of University of Udine; Alessia Del Bianco Rizzardo, Cultural Department PromoTurismo FVG

QUELLO CHE E' STATO FATTO (gennaio 2019 – maggio 2022)

- È stata ideata, realizzata, installata e presentata la cartellonistica, con segnaletica e immagine coordinata di tutti i percorsi
 - Nelle pagine web www.federsanita.anci.fvg.it (e pagina FB dedicata al progetto) è possibile trovare i riferimenti di tutti i percorsi: cartelloni e mappe Google, insieme al depliant online, in italiano e inglese, sfogliabile, anche nel portale <https://invecchiamentoattivo.regione.fvg.it/>
 - Dal luglio 2020 ad oggi sono stati presentati 56 dei 59 percorsi. I restanti 3 verranno presentati entro giugno 2022.
 - Complessivamente, hanno partecipato alle presentazioni dei percorsi, oltre 1500 persone (politici, tecnici, appartenenti alle associazioni, semplici cittadini)
 - Le associazioni presenti alle presentazioni sono state circa 140
 - **«Effetto volano»** : Comuni che partecipano al progetto organizzano, anche autonomamente, nuovi eventi e passeggiate sui percorsi per promuovere Salute, contrastare la solitudine, favorire invecchiamento attivo, etc.
- «Effetto volano»** oltre che per i nuovi Comuni interessati ad aderire alla Rete, anche per l'intersectorialità , ovvero la valorizzazione di turismo, ambiente, economia locale, attività sportive ed educative e, in generale, far conoscere e valorizzare piccoli e medi borghi.

Numerose sono anche le richieste ai nostri uffici di cittadini che chiedono riferimenti per passeggiate in compagnia, che potranno essere organizzate insieme ai Comuni, alle Associazioni locali e Gruppi di Cammino....



Foto di gruppo con il vicegovernatore con delega alla Salute del Friuli Venezia Giulia, Riccardo Riccardi, in occasione della presentazione del percorso "La valle degli archi Tavagnacco - Pagnacco" inserito nel più vasto progetto "Fvg in movimento. 10mila passi di salute".





REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA



FVG IN MOVIMENTO
10 MILA PASSI DI SALUTE

Progetto sostenuto dalla Regione FVG (2018-2023) coordinato da Federsanità ANCI FVG aderisce al Progetto INTERREG Italia - Croazia "Take it slow"

MAGGIO IN MOVIMENTO

AGENDA APPUNTAMENTI
CAMMINATE GUIDATE
con Laureato in Scienze Motorie UNIUD
Giovedì 5/5 ore 17 San Pier D'Isonzo - Turriaco
Venerdì 13/5 ore 17.30, via IV Novembre Sedegliano
Venerdì 20/5 ore 17 via Sereno Zat, Caneva

PRESENTAZIONI NUOVI PERCORSI
Venerdì 13/5 ore 16.30 via IV novembre, Sedegliano
Sabato 21/5 ore 10.30 San Vito al Torre, Palmanova e Visco
Giovedì 26/5 ore 17 via IX Giugno, Campolongo - Tapogliano
Venerdì 27/5 ore 16.30 via Roma, Pavia di Udine

WEBCONFERENCE
Martedì 31 maggio inizio ore 17

REPORT PROGETTO 10MILA PASSI DI SALUTE E PROSSIME ATTIVITÀ
per Comuni, Associazioni e Gruppi di cammino

RAI FVG

La salute in tarda età inizia dagli atti più semplici, da perpetuare tutta la vita, come lo è il camminare.

Il progetto "FVG in movimento. 10mila passi di Salute" è promosso dalla Regione ed inserito nel Piano regionale della prevenzione 2021-2025 proprio allo scopo di abituare alle sane abitudini di moderata attività fisica.

Ne parliamo con il Giuseppe Napoli, presidente di Federsanità ANCI FVG, e Lucio Mos, responsabile della Struttura di prevenzione cardiologica dell'Azienda Sanitaria universitaria Friuli centrale.

ANZIANI... ANZI NO - Radio1 giovedì 26 maggio. ore 11.20

Streaming e podcast
<https://bit.ly/3za3RjM>

22 **Territorio** Sono ben 70 i Comuni che hanno aderito all'iniziativa, coordinata da Federsanità Anzi Fvg

Passeggiate piene di salute



SEDEGLIANO. Prosegue il progetto Fvg in movimento avviato nel 2018. Oggi ci sono a disposizione ben 59 percorsi attrezzati

Il nome del progetto dichiara apertamente il traguardo che intende raggiungere: "Fvg in movimento. 10mila passi di Salute", così si chiama l'iniziativa avviata nel novembre 2018, con il sostegno della Regione Fvg, il coordinamento di Federsanità Anzi Fvg e la collaborazione del Dipartimento di Scienze Economiche e Statistiche dell'Università di Udine e Promoturismo Fvg, a cui, tramite due bandi dedicati, hanno aderito ben 70 Comuni per 59 suggestivi percorsi in tutta la regione, a cui partecipano attivamente numerose associazioni locali. Il progetto, tramite Promoturismo Fvg, aderisce al progetto Interreg Italia-Croazia "Take it Slow".

CARTELLI BILINGUE
In sintesi, dal 2019 al 2021 sono stati realizzati e installati i cartelloni, con testi in italiano e inglese, mappe e foto, insieme alla segnaletica coordinata e circa 60 incontri di presentazione e passeggiate in tutta la Regione, sempre per promuovere l'attività fisica e motoria per tutti - come indicato il Piano Regionale della Prevenzione 2021-2025 - "Comunità attive". Da marzo a maggio 2022 Federsanità Anzi Fvg e partner del progetto e ai Comuni, insieme al prof. Stefano Lazzari, coordinatore del Corso di Laurea in Scienze Motorie Uniud, hanno orga-

nizzato otto incontri teorico-pratici per "Coordinatori di Gruppi di Cammino", a cui hanno partecipato, complessivamente, oltre 200 persone, a Gemona del Friuli, Amaro, Muzzana del Turghiano, Turriaco, San Quirino e San Pier d'Isonzo. I prossimi si terranno il 13 maggio a Sedegliano e il 20 maggio a Caneva.

Tutte le mappe dei percorsi e gli appuntamenti sono consultabili sul sito internet www.federsanita.ancifvg.it dove è scaricabile anche il depliant generale con tutti i percorsi. Inoltre, da aprile 2021 è attiva anche una pagina Facebook www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute con migliaia di follower e visualizzazioni.

Con la primavera 2022, finalmente, i coordinatori del progetto, insieme ai Comuni della Rete hanno organizzato un ricco calendario di presentazioni di percorsi e passeggiate: "10mila passi di Salute. Maggio in movimento", aperte ad associazioni locali, gruppi di cammino persone di tutte le età e famiglie.

IL PROGRAMMA
Dopo la prima tappa che si è tenuta il 5 maggio a San Pier d'Isonzo - Turriaco, percorso del "Basso Isonzo", che comprende anche San Canzian d'Isonzo e Sarrazano (18 chilometri), venerdì 13 maggio appuntamento a Sedegliano, alle 16.30, con la presentazione de "Il percorso del castelliere di Sedegliano, centuriazione, storia e cammino di fede" e la camminata guidata da Mattia D'Alleva, laureato in Scienze Motorie Uniud. Venerdì 20 maggio, alle 17, Caneva, "Il percorso delle terre rosse" e poi sabato 21 maggio, alle 10.30, iniziativa speciale dei 3 Comuni de "Il percorso del confine", di San Vito al Torre (capofila), Palmanova e Visco. Seguiranno giovedì 26 maggio, alle 17, Campolongo - Tapogliano, e venerdì 27 maggio, alle 16.30, a Pavia di

“La via dei Caprioli” sul Colle di Medea

Marco Silvestri / MEDEA

Un anello di 4 chilometri che consente di scoprire e ammirare i versanti del Colle con un percorso ricco di fioritura in tutte le stagioni e con la possibilità di incontrare tra la numerosa fauna anche i caprioli. È il nuovo percorso "La via dei Caprioli" istituito all'interno del Parco del Colle di Medea e inaugurato assieme al progetto Fvg in Movimento, 10 mila passi di salute. L'iniziativa è promossa dal Comune di Medea grazie

ai contributi della Regione e di Federsanità Anzi, in collaborazione con il Dipartimento di Scienze Economiche e Statistiche dell'Università di Udine e di Promoturismo.

All'inaugurazione sono intervenuti gli assessori comunali Raffaella Cantarutti e Helena Colloca, il presidente di Federsanità Anzi Fvg Giuseppe Napoli, la segretaria regionale Federsanità Anzi Tiziana Del Fabbro, la responsabile del Servizio Sociale del Comune di Medea Gabriella Zuliani, il presidente



Il cartellone turistico che indica "La via dei Caprioli" a Medea



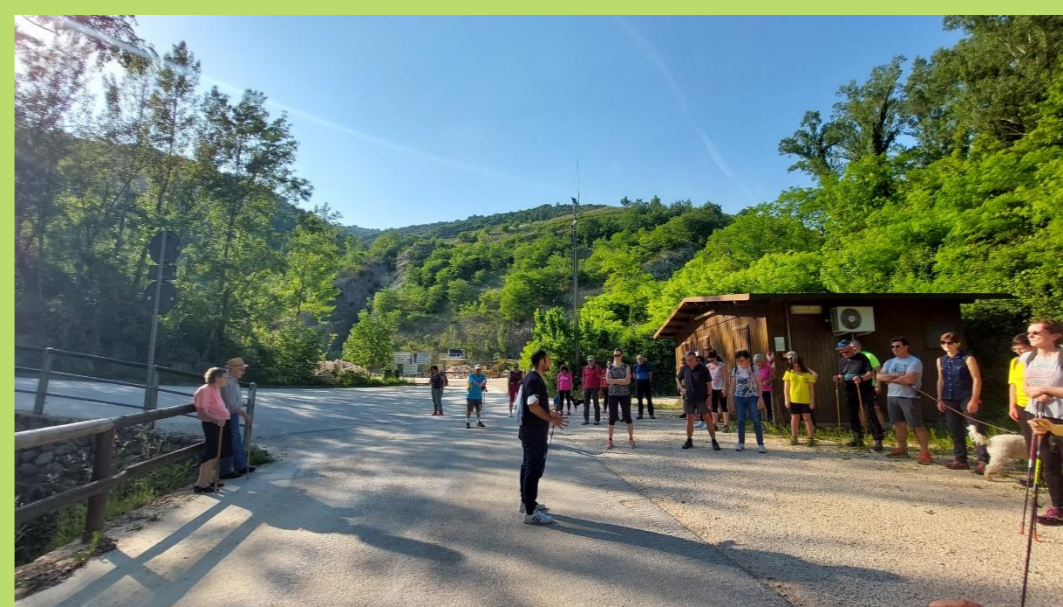
dell'Associazione Credimano onlus Giorgio Carniello, il presidente provinciale dell'Uisp-Fare Sport Enzo Dall'Osto e i rappresentanti delle associazioni locali.

Il nuovo percorso si aggiunge ai sedici sentieri e percorsi istituiti in passato e consente di scoprire e ammirare entrambi i versanti del Colle: quello settentrionale, ricco di vegetazione ad alto fusto e quello meridionale, esposto al sole con vegetazione mediterranea. La descrizione conta su un cartellone turistico, in prossimità della chiesetta di Sant'Antonio, punto di avvio della "Via dei Caprioli".

XIX MEETING NAZIONALE RETE CITTÀ SANE - OMS | 9 E 10 GIUGNO, ANCONA
LA SALUTE TRA ESPERIENZE INNOVAZIONE: DALLE BUONE PRATICHE ALLE NUOVE SFIDE



**Corso teorico –pratico per
Coordinatori di Gruppi di cammino / Walking leader
A cura del prof. Stefano Lazzer, Coordinatore Corso Scienze Motorie UNIUD
marzo –maggio 2022**



XIX MEETING NAZIONALE RETE CITTÀ SANE - OMS | 9 E 10 GIUGNO, ANCONA
LA SALUTE TRA ESPERIENZE INNOVAZIONE: DALLE BUONE PRATICHE ALLE NUOVE SFIDE



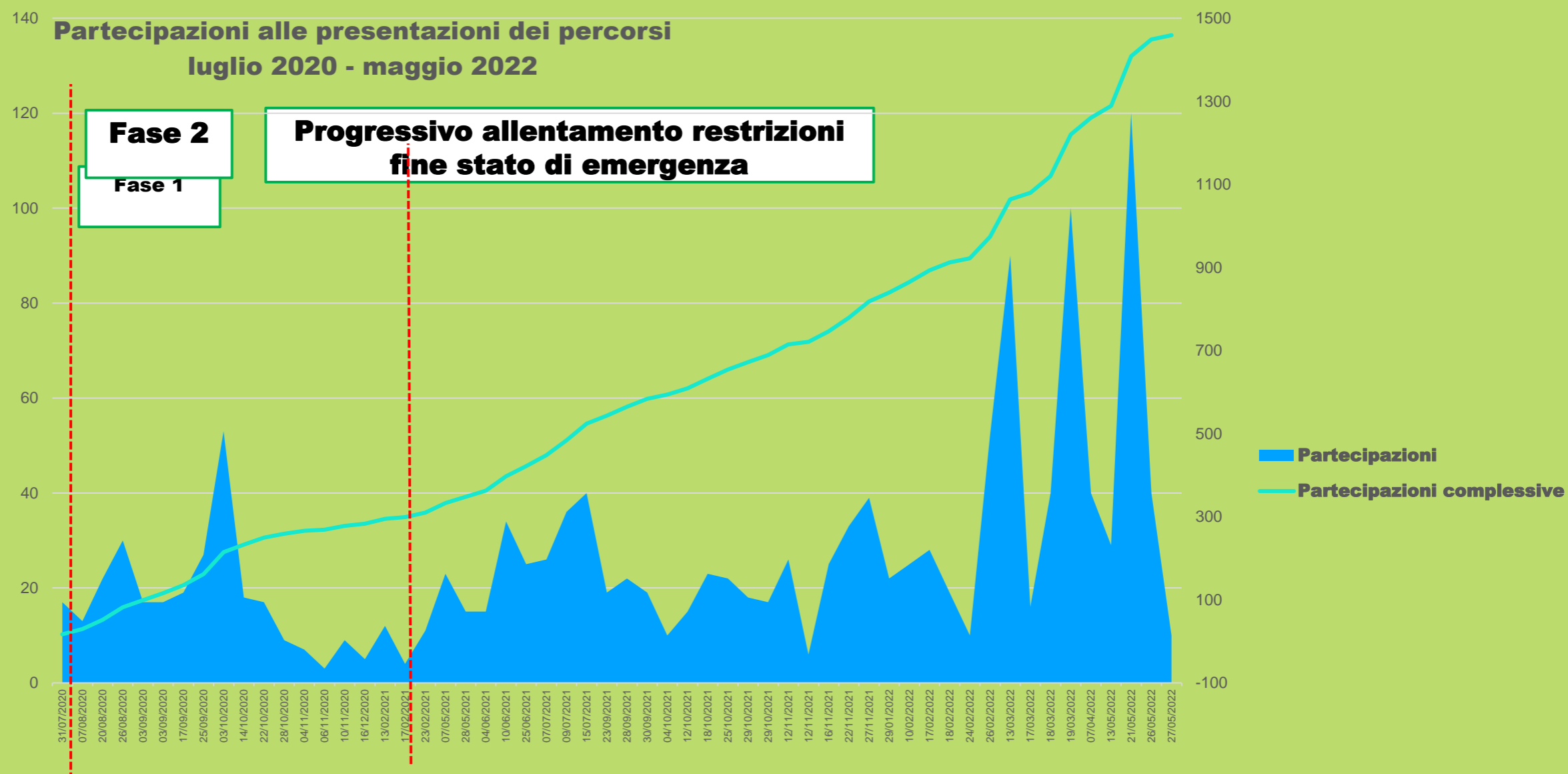
FORMAT LE FASI DEL PROGETTO

- Costituzione comitato tecnico – scientifico**
- Condivisione strategia di comunicazione multimediale, logo progetto, etc.**
- Definizione e pubblicazione Bando/i per i Comuni con richiesta di impegni per : definizione, manutenzione e promozione dei percorsi e collaborazione con Uffici tecnici per realizzazione mappe, cartelloni;**
- Attivazione pagine dedicate sito internet e social, comunicazioni frequenti con i soggetti della Rete, iniziative e incontri / conferenze etc.**
- Presentazioni dei percorsi in loco, su tutto il territorio regionale;**
- Comunicazioni con i Comuni, associazioni e gruppi di cammino per organizzare iniziative di collaborazione, es. corsi per Coordinatori Gruppi di cammino, corsi di attività fisica e motoria nelle palestre comunali; incontri informativi sui corretti stili di vita, etc.**
- Ulteriore ampliamento della «Rete dei 10mila passi di Salute», oltre ai Comuni, Aziende Sanitarie, Università, PromoTurismo, etc. anche a Farmacie, MMG, Case di Riposo, istruttori, guide e gran parte dei numerosi protagonisti e stakeholder della Rete per la «Salute sul territorio»**
- etc.....
- etc.



Quello che è stato fatto

Con l'allentarsi delle restrizioni dovute alla pandemia la partecipazione è aumentata

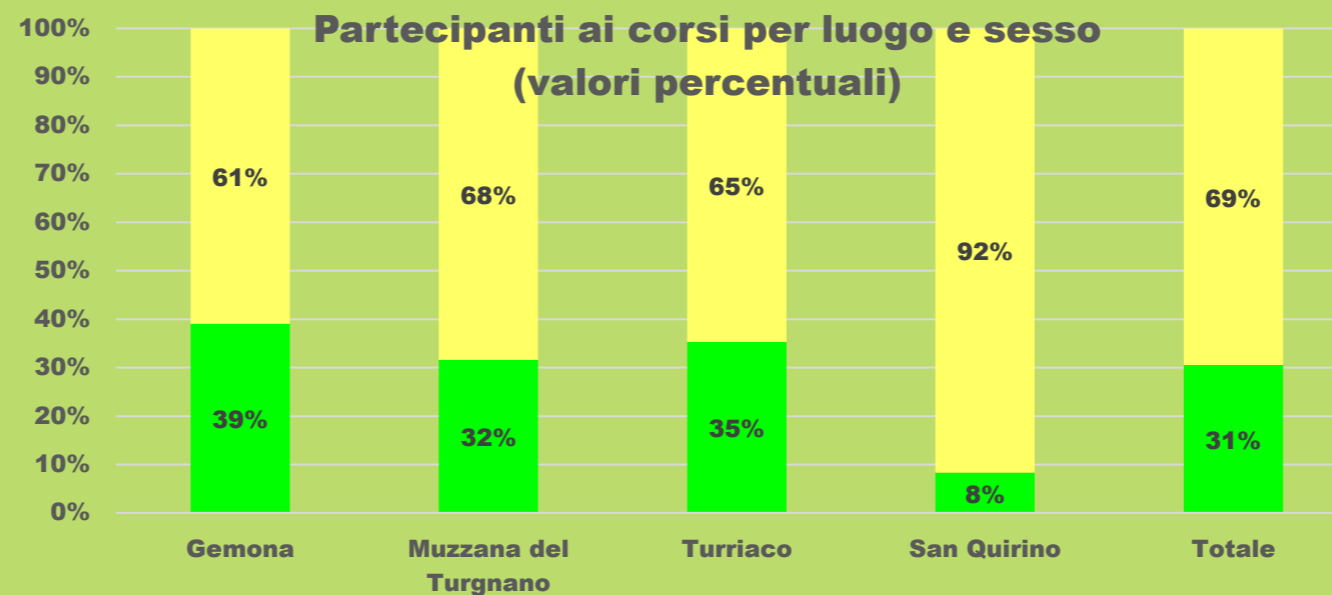


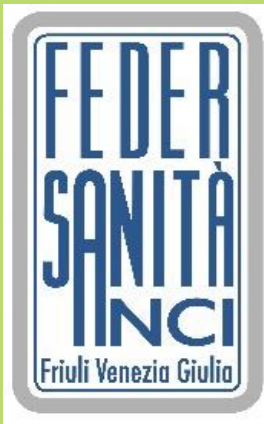


Quello che è stato fatto

Sono stati organizzati 4 corsi teorico-pratici per «walking leader», in collaborazione con docenti/studenti del corso di laurea in Scienze Motorie di Uniud, a cui hanno partecipato circa 120 persone, per lo più donne. Ad ogni incontro si sono alternati 5 relatori.

Comune Teoria	Data	Comune Pratica	Data
Gemona	22/03/2022	Amaro	07/04/2022
Muzzana del Turgnano	24/03/2022	Sedegliano	13/05/2022
Turriaco	29/03/2022	San Pier d'Isonzo	05/05/2022
San Quirino	12/04/2022	Caneva	20/05/2022





SVILUPPI FUTURI



- Organizzazione di corsi di attività fisico-motoria per persone «over 55» nelle palestre messe a disposizione da una ventina di Comuni della Regione, a livello di Ambiti**
- Valutazione del gradimento di coloro che hanno partecipato ai corsi per «walking leader»**
- Valutazione della «walkability» dei percorsi**
- Monitoraggio delle iniziative organizzate sui percorsi dei Comuni che hanno partecipato al progetto**
- Monitoraggio delle iniziative organizzate su percorsi di Comuni che non hanno partecipato al progetto (*effetto volano/imitazione*)**
- Interreg Italia –Corazia «Take it slow», con PromoTurismo FVG e altre Regioni**
- FORMAT «Best practice» per scambi con altre Regioni**



io sono
FRIULI VENEZIA GIULIA
www.turismofvg.it



INTERREG Italia – Croazia «Take it slow» 6 regioni italiane e 6 croate, referente PromoTurismo FVG Turismo slow per Salute e Benessere

<https://www.italy-croatia.eu/web/take-it-slow>




Una passeggiata adatta a tutti, una scusa per fare un po' di attività fisica, scambiare quattro chiacchiere con il compagno di cammino e scoprire le bellezze di questo angolo immerso nella natura ma con tante tracce del suo prezioso passato.

E per conoscere anche antiche tradizioni popolari e gastronomiche avremo la possibilità di degustare alcuni dei prodotti caratteristici della zona come il formaggio, la trota e i dolci locali.

PARTECIPANTI: L'evento è aperto a tutti
Numero massimo di partecipanti 30 persone
Iscrizione obbligatoria via mail da inviare a: segreteria@nediskedoline.it

European Regional Development Fund



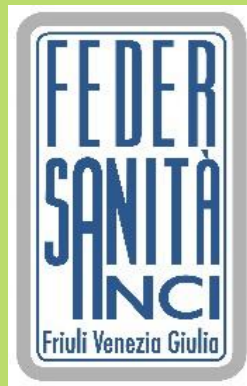

Un'esperienza multisensoriale, immersi nella natura, che attiverà tutti i nostri sensi: ascolteremo la voce del vento, respireremo il profumo del bosco, toccheremo la corteccia degli alberi e coglieremo tutti i benefici che questa pratica potrà regalarci.

Concluderemo la nostra esperienza con una degustazione di prodotti tipici.

PARTECIPANTI: L'evento è aperto a tutti
Numero massimo di partecipanti 30 persone
Iscrizione obbligatoria via mail da inviare a: prolococercivento@gmail.com

European Regional Development Fund





«EFFETTO VOLANO» Iniziative spontanee di Comuni e Associazione

OTTOBRE ROSA

Domenica 17 ottobre 2021
CAMMINATA ROSA
Percorso:
"IL BOSCO INCANTATO"
loc. Lipovaz-Prato di Resia



Partenza libera
dalle ore 9.00 alle ore 10.00
Si consiglia di parcheggiare le vetture in
Piazzale Tesa (Prato) e seguire i focchi rosa.
**Le offerte raccolte saranno devolute a:
A.N.D.O.S di Tolmezzo ODV**
Per tutte le informazioni: +39 329 4262904




**fitness e
camminate
di gruppo**

**a riveder
le stelle**
benessere_incontro_crescita

Giardini Margherita Hack
Parco Comunale dell'Isonzo

13 giugno
> 2 luglio 2022




Tra natura, storia, cultura e turismo

PERCORSI LUPANICA

2 PERCORSI
SMALL 5 Km 1 h
LARGE 9 Km 2 h

Progetto FVG IN MOVIMENTO - 10mila passi di Salute
DOMENICA 17 OTTOBRE 2021
RITROVO E ISCRIZIONI DALLE ORE 14.30 PRESSO ARCO PARCO DEGLI ORBI - PARTENZA ALLE ORE 15.00
Per facilitare l'organizzazione si consiglia l'iscrizione nei giorni precedenti, attraverso i recapiti sottostanti, sarà in ogni caso possibile iscriversi il giorno stesso prima della partenza.

PER INFO E ISCRIZIONI
Nicola 328 813 6995 Gaudenzio 333 739 9192 Simone 329 179 0823

La manifestazione si svolgerà nel pieno rispetto delle norme a prevenzione della Pandemia COVID-19



14 GIUGNO
WORLD BLOOD DONOR DAY

10 MILA
PASSI
&
1 DONO

DAL 29 MAGGIO
AL 13 GIUGNO
REGISTRATI E INIZIA
A CAMMINARE



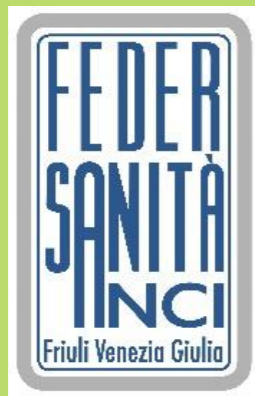
... POI PRENOTA LA TUA
DONAZIONE ENTRO IL 21
SETTEMBRE 2022

condividi la tua foto
#10milapassi&1dono



UNA MARCIA PER LA
GIORNATA MONDIALE DEL DONATORE

XIX MEETING NAZIONALE RETE CITTÀ SANE - OMS | 9 E 10 GIUGNO, ANCONA
LA SALUTE TRA ESPERIENZE INNOVAZIONE: DALLE BUONE PRATICHE ALLE NUOVE SFIDE



GRAZIE !!!!

**a tutti coloro che hanno reso possibile l'attivazione di questa RETE,
la realizzazione e sviluppo del progetto**

E BUONE PASSEGGIATE !!!

Per informazioni, contatti, aggiornamenti e proposte :

[e-mail : federsanita@anci.fvg.it](mailto:federsanita@anci.fvg.it)

siti internet www.federsanita.anci.fvg.it

**<https://invecchiamentoattivo.regione.fvg.it/it/>
Pagina social FB**

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