



**Incontro**

**Progetto regionale**

***FVG in movimento 10mila passi di Salute  
2019- 2023. bilancio, attività e prospettive***

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

**23 maggio 2023**

**Sala Pasolini, sede di Rappresentanza della Regione  
via Sabbadini n.31 - Udine**

**Tiziana Del Fabbro, Segretaria regionale Federsanità ANCI FVG**

# ► Federsanità ANCI FVG 1996 - 2023

ASSOCIATI al 21 aprile 2023 (n.46)

## AZIENDE SANITARIE

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina (ASUGI)  
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 FVG

ASP - AZIENDE PUBBLICHE SERVIZI ALLA PERSONA (22)

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 (13)

Trieste : «Residenza E. Gregoretti» e «Centro per l'anziano»

Gorizia : «Angelo Culot»

Aiello del Friuli : «Casa Mafalda»

Cervignano del Friuli : «Valentino Sarcinelli»

Duino Aurisina : «F.lli Stuparich»

Gemona del Friuli : «Casa di soggiorno per Anziani»

Mortegliano : «Italia Rovere Bianchi»

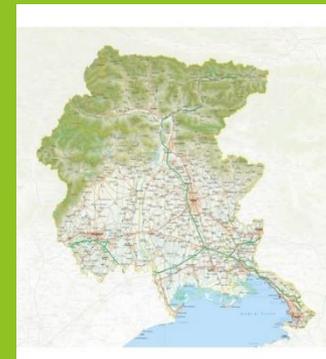
Muggia «Casa di Riposo»

Sacile: «Città di Sacile»

San Quirino : »Casa per Anziani»

Tricesimo : «Nobili dè Pilosio»

Aviano : «Casa di soggiorno per Anziani»



## Federsanità ANCI FVG 1996 - 2023

### ► **Obiettivi prioritari :**

- ❑ *Salute ed Equità in tutte le politiche locali (1986, OMS); Promozione Salute e Prevenzione, insieme al SSR, a : Comuni, Associazioni locali e mondo del volontariato, Comunità, etc.*
- ❑ *Integrazione sociosanitaria sul territorio, con il Sistema sanitario e sociosanitario regionale, le istituzioni e le Comunità locali*
- ❑ *Invecchiamento attivo e contrasto della Solitudine*
- ❑ *Accessibilità per tutti, qualità dei servizi e delle strutture*
- ❑ *Innovazioni tecnologiche, organizzative e gestionali (ICT, e-Health, digitalizzazione, e-Health, Tele medicina, Tele Assistenza, etc.)*

► **Dall'adesione ai *PRINCIPI* all'attuazione e promozione di «BUONE PRATICHE», PROGETTI, RETI e ALLEANZE con i COMUNI, le Comunità locali e il territorio ( empowerment) pluriennali, trasversali, inter -istituzionali, multidisciplinari e inter settoriali**



## **FVG in movimento – 10.000 passi di Salute (2018-2024 ) Sistema Salute, Comuni e Associazioni locali, insieme. Volano per Reti e Alleanze sul e con il territorio**



“FVG IN MOVIMENTO. 10mila passi di salute” - progetto promosso dalla Regione Friuli Venezia Giulia (dicembre 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, alla fine 2020, la Regione Friuli Venezia Giulia ha sposato gli obiettivi condivisi dal progetto Interreg Italia – Croazia “Take it Slow” attraverso la valorizzazione degli itinerari “FVG in Movimento - 10.000 passi di salute” <https://www.italy-croatia.eu/web/take-it-slow>

*Grazie al contributo della Regione Friuli Venezia Giulia, insieme ai citati partner, Federsanità ANCI FVG, sempre d'intesa con ANCI FVG, ha bandito 3 BANDI DEDICATI AI COMUNI, nel 2019, 2021 e l'ultimo, 2023, (scaduto il 28 febbraio scorso). Inoltre, sono stati realizzati CORSI teorico –pratici per Coordinatori di Gruppi di Cammino (oltre 150 partecipanti), CORSI di ginnastica in 18 PALESTRE COMUNALI per ultra55 enni (circa 650 partecipanti), etc. E poi SONDAGGI e REPORT DI VALUTAZIONE sui partner e partecipanti al progetto, pubblicazioni sui media e social locali nazionali, nonché riviste internazionali, a cura di DIES UNIUD, prof. Laura Pagani (infografica), dott. Lucio Mos, Cardiologo dello Sport.*

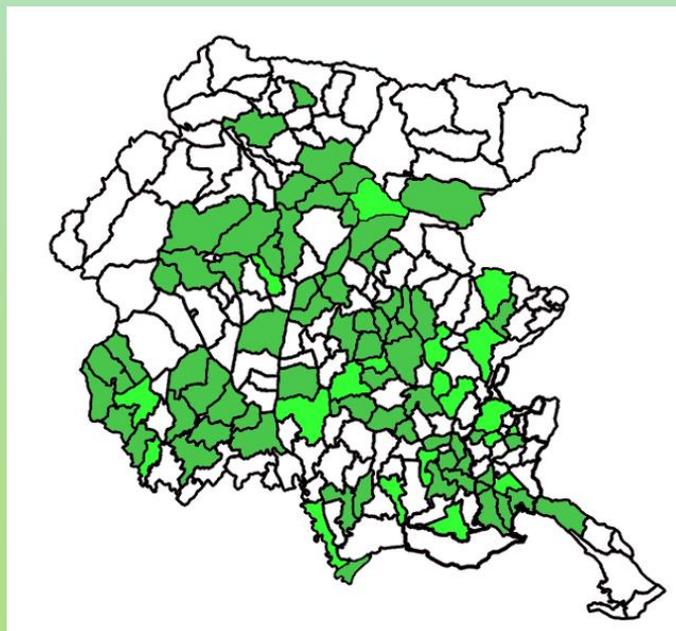
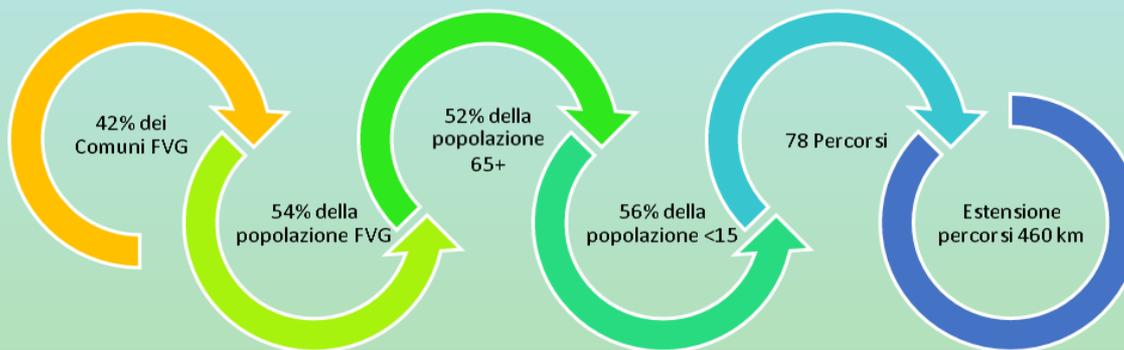
Complessivamente, dal 3 marzo 2023 (a seguito della riunione della Commissione Bando), partecipano al progetto ben 91 Comuni, sul totale di 215, che hanno attivato e stanno realizzando, gli ultimi 18 dei 78 percorsi in tutta la Regione per una lunghezza complessiva di 460 Km. nelle diverse aree, dalla riviera, alla collina, montagna e pianura. Il progetto attua i principi dell'OMS →SALUTE ED EQUITA' IN TUTTE LE POLITICHE LOCALI» (1986, Carta di Ottawa) e il «Piano regionale della Prevenzione» - il più recente 2021-2025 - in particolare per il filone «COMUNITA' ATTIVE», nonché la strategia intersettoriale per l'INVECCHIAMENTO ATTIVO.

Per tutti i progetti per la Salute ed il Welfare che coinvolgono i Comuni, Federsanità ANCI FVG ha ampia delega da parte di ANCI FVG, con cui collabora strettamente in favore di tutti i Comuni del FVG.

Tutte le informazioni e aggiornamenti 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 quelle dedicate al Progetto <https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute>

I PERCORSI sono, inoltre, promossi anche sui siti internet e pagine social della Regione FVG, sul PORTALE INVECCHIAMENTO ATTIVO FVG, PromoTurismo FVG, periodici regionali e di settore, con migliaia di visualizzazioni, contatti e condivisioni che testimoniano il notevole e crescente interesse da parte di cittadini, istituzioni, associazioni e gruppi di cammino, etc.

## FVG IN MOVIMENTO : 91 Comuni per 78 percorsi. I 19 percorsi del 3<sup>^</sup> Bando saranno presentati entro sett. 2023



- ▶ Fonte : Elaborazione dati ISTAT aggiornati al 31 / 12 / 2021
- ▶ a cura di : prof. Laura Pagani, Dip. Scienze Economiche e Statistiche Università degli Studi di Udine

# FVG IN MOVIMENTO : 91 Comuni per 78 percorsi. I 19 percorsi del 3<sup>o</sup> Bando saranno presentati da maggio 2023



## FRIULI VENEZIA GIULIA IN MOVIMENTO 10mila passi di salute



IO SONO  
FRIULI  
VENEZIA  
GIULIA

### IL METODO

La promozione della salute è il processo che consente alle persone e alle comunità di esercitare un maggiore controllo (empowerment) sulla propria salute e di migliorarla.

### PAROLE CHIAVE

#### Partecipazione

Una rete di partner distribuita sul territorio: Comuni, Associazioni, cittadini, ecc.

#### Inclusività

Percorsi adatti a tutti, facilmente percorribili che non presentano particolari difficoltà.

#### Sostenibilità

Conservazione e tutela dell'ambiente attraverso la valorizzazione dei percorsi pedonali.

### FVG IN MOVIMENTO E TURISMO: "TAKE IT SLOW"

Valorizzazione del territorio, storico, naturalistico, architettonico per un turismo lento e sostenibile. Uscite didattiche per le scuole coniugando movimento e scoperta della cultura locale

### IMPATTO SUL TERRITORIO



### TIMELINE DEL PROGETTO



### OBIETTIVO DI PROGETTO

Favorire il movimento nella popolazione creando condizioni ambientali adeguate, proponendo corsi di ginnastica e occasioni per la diffusione di gruppi di cammino





## RETE COMUNI 10MILA PASSI FVG 91 Comuni per 78 percorsi



### ELENCO COMUNI fino ad aprile 2023

Amaro, Andreis, **Aquileia**, Artegna, Azzano Decimo, **Bagnaria Arsa**, **Basiliano**, Bicinicco, Bordano, Brugnera, Budoia, **Buttrio**, Campofornido, Campolongo- Tapogliano, Caneva, Casarsa della Delizia, **Castelnovo del Friuli**, Cavazzo Carnico, Cercivento, Cervignano del Friuli, **Cividale del Friuli**, Clauzetto, **Codroipo**, Cordenons, **Cormons**, Duino Aurisina, Fagagna, Farra d'Isonzo, Fiume Veneto, **Fontanafredda**, Frisanco, Gemona del Friuli, **Latisana**, Lestizza, Lignano Sabbiadoro, **Manzano**, Majano, **Mariano del Friuli**, Martignacco, Medea, Meduno, Monfalcone, Montenars, **Moraro**, Mortegliano, Moruzzo, Muzzana del Turgnano, Osoppo, Ovaro, Pagnacco, Palazzolo dello Stella, **Pasian di Prato**, Pavia di Udine, Polcenigo, Palmanova, Pordenone, Povoletto, **Prata di Pordenone**, **Pulfero**, Ragogna, Reana del Rojale, **Remanzacco**, Resia, **Ronchi dei Legionari**, Ruda, Sacile, San Canzian d'Isonzo, San Daniele del Friuli, **San Giorgio di Nogaro**, **San Lorenzo Isontino**, San Pier d'Isonzo, San Pietro al Natisone, San Quirino, San Vito al Tagliamento, San Vito al Torre, Sedegliano Spilimbergo, Staranzano, Tavagnacco, Tolmezzo, Tramonti di Sopra, Tramonti di Sotto, Tricesimo, Turriaco, Udine, **Venezzone**, Verzegnis, Visco, Vito d'Asio, Zoppola

*Leggenda :*

IN AZZURRO I 21 Comuni che hanno partecipato al Terzo Bando ( entro 28 febbraio 2023 )

# DAL MARE AI MONTI ... 91 COMUNI per 78 PERCORSI sostenibili e accessibili per tutti, tra bellezze naturali e culturali, vicino a laghi, parchi e aree giochi





**«Comunità Attive», Gruppi di cammino e passeggiate, da soli o in compagnia, per tutte le età. Un centinaio di incontri, 2020- 2022, in tutta la Regione e nuovi appuntamenti 2023**

**News sul e sito e pagina FB**

**<https://www.facebook.com/search/top?q=fvg%20in%20movimento>**







## Fasi del progetto 2019 -2023 : percorsi, cartelloni, presentazioni, incontri informativi, corsi per Coordinatori di Gruppi di cammino e ginnastica per tutti



- ▶ **I BANDO PER I COMUNI : 1 luglio -15 ottobre 2019**
- ▶ **II BANDO PER I COMUNI :1 dicembre 2020 – 15 marzo 2021** In questo periodo, nel rispetto delle normative emergenza COVID -19, sono stati realizzati / preparati percorsi e cartelloni per un **totale di 70 Comuni per 59** percorsi; contributi – secondo punteggio - per arredo urbane, panchine, cestini, etc.
- ▶ **Da luglio 2020 a giugno 2022, installazioni di cartelloni e segnaletica, presentazioni** in tutta la Regione, con un **crescente numero di partecipanti** ( compatibilmente con le norme per la sicurezza COVID -19)
- ▶ **2022, da marzo a maggio, Corsi teorico -pratici per Coordinatori Gruppi di cammino**, coordinamento scientifico del prof. Stefano Lazzer, Corso Laurea Scienze Motorie UNIUD. 8 incontri, con conferenze e passeggiate guidate, nei seguenti Comuni : Gemona del Friuli –Amaro; Muzzana del Turignano-Sedegliano; Turriaco – San Pier d'Isonzo; San Quirino – Caneva, con **oltre 150 partecipanti**.
- ▶ **Da ottobre 2022, a fine maggio 2023 - Corsi di attività fisica e motoria nelle palestre di 18 Comuni**, I corsi sono coordinati e promossi da Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con il prof. Stefano Lazzer, coordinatore del Corso di Laurea in Scienze motorie, UNIUD e l'Associazione dei Laureati in Scienze Motorie FVG , A.S.D. «Sport&fun», sempre in sinergia con i COMUNI e le ASSOCIAZIONI LOCALI. Si è trattato di un «progetto starter» a cui hanno aderito ben 18 Comuni che hanno concesso le palestre in «uso gratuito» e affidato la gestione alle Associazioni locali. Coordinamento, comunicazione e promozione sono state a cura di Federsanità ANCI FVG. Ai corsi (un'ora 2 volte alla settimana) hanno partecipato **circa 650 persone, ultra55enni**, molto motivate, che apprezzano molto la conduzione dei giovani istruttori, tanto da chiedere la prosecuzione anche per i prossimi anni.
- ▶ *In considerazione dei i POSITIVI RISULTATI – OLTRE LE ATTESE - Insieme ai COMUNI e all'Associazione «Sport &Fun» sono state individuate nuove modalità di collaborazione per la seconda edizione -2023- 2024- i COMUNI INSIEME ALLE ASSOCIAZIONI «COMUNITA' ATTIVE» sono sempre il fulcro –motore di programmi e INIZIATIVE PER LA SALUTE.*
- ▶ *Ad oggi ( 23 maggio) hanno già aderito oltre metà dei Comuni della prima edizione*

**Corso teorico - pratico per Coordinatori di Gruppi di Cammino  
(Walking Leader) marzo -maggio 2022 in collaborazione con Corso di  
Laurea in Scienze Motorie UNIUD e UISP FVG**



Sono stati realizzati **otto incontri teorico -pratici per “Coordinatori di Gruppi di Cammino”**, a cui hanno partecipato, complessivamente, oltre 300 persone: a Gemona del Friuli e Amaro Muzzana del Turgnano e Sedegliano, Turriaco e San Pier d’Isonzo, San Quirino e Caneva.

*Attualmente su proposta della DC SALUTE insieme alla Rete dei DIPARTIMENTI PREVENZIONE DELLE AZIENDE SANITARIE, insieme ai COMUNI e alle Associazioni e con il coordinamento del prof. Stefano Lazer, **stiamo organizzando nuovi corsi.***

# Corsi Attività Fisica e Motoria «10mila passi di Salute» in 18 Comuni della Regione, dai primi di ottobre 2022 a fine maggio 2023

## Elenco Comuni sedi dei corsi

- ▶ Aiello del Friuli, Basiliano, Buttrio, Caneva, Dignano, Duino - Aurisina, Fagagna, Farra d'Isonzo, Gemona del Friuli Martignacco, Mortegliano, Osoppo, Resia, Rivignano-Teor, San Pietro al Natissone, Turriaco San Vito al Torre, Savogna d'Isonzo.
- ▶ *Su grande richiesta di numerosi partecipanti e dei rispettivi Comuni, i corsi proseguiranno anche per il periodo 23 - 24, con nuove modalità, ma sempre con il Gruppo di istruttori coordinato da «Sport & Fun» molto apprezzato.*



Da OTTOBRE 2022 a MAGGIO 2023

**CORSI DI GINNASTICA PER ADULTI NEI COMUNI DEL FRIULI VENEZIA GIULIA**

ISCRIZIONI FINO AL 20 SETTEMBRE 2022 tramite mail a [federsanita@and.fvg.it](mailto:federsanita@and.fvg.it)

**PRESENTAZIONE**

Nell'ambito del progetto "FVG in movimento.10mila passi di Salute", sostenuto dalla Regione Friuli Venezia Giulia, Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con i Comuni e le Associazioni locali, organizza nelle palestre comunali, corsi di attività fisica condotti da laureati in Scienze Motorie, dell'A.S.D. Sport & fun, coordinati dal prof. Stefano Lazer del corso di Laurea dell'Università di Udine. Possono partecipare uomini e donne ultra 55enni, in "buono stato di salute". I corsi sono gratuiti, salvo, eventualmente, un contributo per la gestione della palestra.

**DOVE SI SVOLGONO I CORSI**

I corsi si tengono un'ora per due volte alla settimana nelle palestre dei seguenti 17 Comuni :

Aiello del Friuli, Buttrio, Caneva, Dignano, Duino-Aurisina, Fagagna, Farra d'Isonzo, Gemona del Friuli, Martignacco, Mortegliano, Osoppo, Resia, Rivignano-Teor, San Pietro al Natissone, Turriaco, San Vito al Torre e Savogna d'Isonzo

*Iscrizioni fino all'esaurimento dei posti disponibili*

**PERCHÉ PARTECIPARE**

Fare attività fisica potenzia i muscoli, migliora l'equilibrio, prevenendo le cadute, aiuta a mantenere il peso forma e contrasta la solitudine, favorendo il benessere delle persone.

Le attività saranno adattate alle possibilità dei partecipanti.

**ISCRIZIONI E INFORMAZIONI**

Segreteria organizzativa: Federsanità ANCI FVG  
e-mail : [federsanita@and.fvg.it](mailto:federsanita@and.fvg.it)

Informazioni e aggiornamenti su :  
[www.federsanita.anci.fvg.it](http://www.federsanita.anci.fvg.it)  
<https://invecchiamentoattivo.regione.fvg.it>  
Pagina facebook:  
[@FVGinMovimento10milapassidisalute](https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute)

**#FVGinMOVIMENTO**



# Sito internet e FB sezione dedicata

## Statistiche a cura di M. Antonini Infactory

### Dati aggiornati, 22 MARZO 2023

### POST PIÙ POPOLARI SU FACEBOOK.

Le attività correlate al progetto e promosse sulla pagina ottengono una buona risposta in termini di visualizzazioni ed interazioni.

Un esempio recente è quello del post riguardante i corsi di ginnastica per adulti che in breve tempo ha raggiunto un numero di persone molto ampio, che comprende anche persone che al momento non seguono la pagina.

**CORSI DI GINNASTICA PER ADULTI NEI COMUNI DEL FRIULI VENEZIA GIULIA**

DA APRILE DAL 15/04/2023

**Visualizzazioni**

Copertura: **11.952**

Reazioni, commenti e condivisioni: **358**

Risultati: **227**

### POST PIÙ POPOLARI SU FACEBOOK.

**10MILA PASSI DI SALUTE: 91 Comuni con 78 percorsi in tutta la Regione. Terzo bando.**

Reazione del nuovo 21 Comune per 18 persone.

Federazione ANCI Friuli Venezia Giulia, con il sostegno della Regione Friuli Venezia Giulia, dal 2018 coordina il progetto "FVG IN MOVIMENTO: 10mila passi di Salute" che nei giorni scorsi si è ulteriormente ampliato a seguito degli esiti del Terzo Bando per i Comuni, passando da 70 a 91 Comuni (dal totale di 265, per 78 percorsi).

Partecipare dal pr... Altra...

**10MILA PASSI DI SALUTE: 91 Comuni con 78 percorsi in tutta la Regione. Terzo bando, l'elenco dei nuovi 21...**

Publicato da Tiziana Del Fabbro · 10 marzo alle ore 09:50

Alcuni insights sono disponibili solo quando il totale è almeno 100.

Impressioni dei post: **4475**

Copertura dei post: **4251**

Interazioni con il post: **518**

### QUALI SONO STATI I POST PIÙ VISUALIZZATI?

I post riguardanti i percorsi pubblicati hanno ottenuto migliaia di visualizzazioni e numerose interazioni.

Titolo	Copertura	"Mi piace" reazioni	Clic sul link	Commenti
Primo - foto persona	22.462	636	52	0
"10MILA PASSI DI SALUTE" - CO...	12.188	232	227	55
10MILA PASSI DI SALUTE - 91 Co...	4251	133	24	9
E' online sul nostro sito internet...	5437	132	230	10
Buona domenica? A seguito della...	1782	67	65	2
Gratzie a #Pasticceria e #Monsi...	1623	77	11	4
Questo post non condis...	2578	77	14	0
"INVERNO NELLA NATURA E NEL...	2405	78	11	0

**FVG in movimento. 10mila passi di Salute**

La rete si amplia: 91 comuni per 78 percorsi





# Camminate, corsi e incontri



UDINE - Domenica 17 maggio 2023

conoscere un contributo a Una delle attività cui sono stati offerti.

**TRICESIMO**

### Passaggiate in salute Due mesi di attività fra eventi ed escursioni

**TRICESIMO**

L'amministrazione comunale di Tricesimo, in collaborazione con Federamici Anzi, organizza una serie di incontri che hanno lo scopo di promuovere le buone pratiche finalizzate all'invecchiamento attivo e in salute.

Si parte venerdì 21 aprile alle 16.30, quando in sala consiliare (in Piazza Elreto) si presenterà il progetto di Federamici Anzi "10 passi in movimento 10 mila passi di salute".

Interverranno a presentare la progettualità regionale Giuseppe Napoli, Tiziana Del Fabbro, rispettivamente presidente e segretaria regionale di Federamici Anzi Pvg, Luana Santuz, tecnica della direzione centrale Salute della Regione autonoma.

Sarà compito di Annamaria Navarra, presidente dell'associazione Insieme per di Tricesimo, raccontare come si svilupperà la parte pratica dell'iniziativa, promossa dalla stessa associazione, che propone una passeggiata aperta a tutti ogni giovedì alle 20 e tutti i sabati dalle 9.30 a partire da sabato 22. Un'occasione di pratica salutare e socializzazione.

Esercizio fisico e prevenzione delle malattie cardiovascolari sarà il tema di venerdì 5 maggio sempre alle 16.30 in sala consiliare, con Francesca Pezzetta, cardiologa e co-spi-

giera comunale di Tricesimo con delega alla Salute e Lucio Moser, cardiologo già presidente della Società italiana cardiologica dello sport.

Venerdì 19 maggio 2023 alle 16.30 si proseguirà con l'esercizio fisico come terapia nell'invecchiamento attivo, attraverso punti di vista di Maria D'Alleva, laureata in Scienze motorie e Laura Zatti, fisioterapista.

Non potrà mancare infine una serata dedicata alla riflessione sull'alimentazione: venerdì 26 maggio con gli stress test e sede sarà Adele Senovig, direttore del Dipartimento di Prevenzione Anzi, a intrattenere l'uditório con il piacere di mangiare "sano e giusto".

A ulteriore rafforzamento della collaborazione con Federamici Anzi, il sabato 20 maggio, alle 9.30 con ritrovo in Piazza Elreto prenderà avvio la passeggiata guidata sui percorsi "10 mila passi di salute" nell'ambito del programma regionale "Maggio in salute, 10 mila passi in... Tricesimo".

Verificata che le passeggiate del mese di aprile e maggio prenderanno avvio dai punti indicati nella locandina, mentre le passeggiate dei giovedì serali avviano come punto di ritrovo piazza Elreto.

Per informazioni ci si può rivolgere a Federica Fargnani 3470181700.



# 10mila passi prossimi appuntamenti

**TRICESIMO IN MOVIMENTO. 10mila passi di salute**

L'Amministrazione comunale di Tricesimo, in collaborazione con Federsanita ANCI, ha il piacere di invitare tutta la popolazione ad una serie di incontri e passeggiate guidate nell'ambito del progetto "10K IN MOVIMENTO 10mila passi di salute".

**VENERDI 23 aprile 2023 ore 18.30** - Sala consiliale, Piazza Ellero - Tricesimo  
 "10K IN MOVIMENTO" 10mila passi di salute!  
 Giuseppe Napoli, Presidente Federsanita ANCI FVG  
 Isabella Scudato, Tecnica della Direzione centrale Salute della Regione autonoma Friuli Venezia Giulia  
 Tiziana Del Gallo, Segretario regionale Federsanita ANCI FVG  
 Annamaria Novaresa, Presidente Associazione Insieme Per di Tricesimo

**Sabato 22 aprile, ore 9.30** ritrovo nel Palazzo della Chiesa di Adorgnano per camminare insieme

**VENERDI 5 maggio 2023 ore 18.30** - Sala consiliale, Piazza Ellero - Tricesimo  
 Presentazione e proiezione dello spettacolo "INCANTO IN SALUTE 20mila passi - L'INTEGRAZIONE"  
 Francesca Prosperi, Cardiology e consigliere comunale di Tricesimo con delega alla salute  
 Isabella Masi, Cardiology già Presidente Società Italiana Cardiologia dello Sport

**Sabato 6 maggio, ore 9.30** ritrovo in Piazza della Scuola secondaria di primo grado per camminare insieme

**VENERDI 19 maggio 2023 ore 18.30** - Sala consiliale, Piazza Ellero - Tricesimo  
 Zainardo (Dott. Anna) delegata del Movimento ambientalista  
 Mattia D'Almeida, Laureato in Scienze motorie  
 Laura Zatti, Fisioterapista

**Sabato 20 maggio, ore 9.30** ritrovo in Piazza Ellero - ANIMAZIONE GUIDATA SUL PERCORSO 10MILA PASSI DI SALUTE nell'ambito di programma regionale "MAGGIO IN SALUTE 20mila passi - L'INTEGRAZIONE"

**VENERDI 26 maggio 2023 ore 18.30** - Sala consiliale, Piazza Ellero - Tricesimo  
 Il piacere di mangiare "Sono con gusto", Invecchiamento attivo per vivere in salute  
 Anna Sestini, Dottorato del Dipartimento di Prevenzione ASURC

**Sabato 27 maggio, ore 9.30** ritrovo davanti al Centro Spagnoli di Arca per camminare insieme

info: federica.forgiarini@interreg.it

**PROGETTO AVVERTITO A TUTTI** Finanziamento italiano Per raggiungere tutte le iniziative che appaiono nei programmi in compagnia con ritrovo TUTTI GARDER ALLE 20.00 E TUTTI I SABATI ALLE 9.30 presso Piazza Ellero (dal sabato 22 aprile, 6 maggio, 6 maggio, 6 27 maggio; ritrovo nei punti indicati in locandina)

**Festa del Parco Comunale del Torre e del Malina**  
**REMANZACCO**

**VENERDI 28 APRILE 2023 ORE 20.30**  
 Auditorium Comunale "G. De Cesare"

- PRESENTAZIONE DEL PROGETTO 10MILA PASSI DI SALUTE
- PROIEZIONE DEL FILM DI ROBERTO PIZZUTTI "INCANTO D'ERBA... E URGENZA"  
 Documentario per le fasce dei prof. stabili  
 in collaborazione con il gruppo di lavoro "10mila passi di salute"

**SABATO 29 APRILE 2023 ORE 16.00**  
 Parco Cibert  
 S.S. L'Isola-Cividalis  
 primo ciclo di passeggiate in terra battuta diretta

**INAUGURAZIONE DEL PARCO DEL TORRE E DEL MALINA**

MEMBRANTE: Silvia Mariani Spadaro, Anna, Valterina Carraro, Lisa, Valterina Spadaro, Ann. Valterina Carraro, DOR, Dr. Corrado del Forno, Dora, Micaela, DOR, Federica ANCI FVG Giuseppe Nazari

- Per i bambini: Yoga a cura di Rita e Irene e Paolo Biazzi, Laboratorio musicale
- Due itinerari alla scoperta del Parco: uno di tipo naturalistico (Poli del Comune)
- Caccia fotografica "LIKE" Romanzacco con tema "I colori della primavera" e in collaborazione con il Festival
- Concerto del Duo Vox Cordis (colonna sonora del Festival di lingua italiana)

IN CASO DI PIOGGIA LA MANIFESTAZIONE VERBA' INVIATA AL 28 MAGGIO



**30 maggio '23- inizio ore 9**  
**Auditorium Regione, a Udine**

**EVENTO PUBBLICO « iniziative e progetti per l'Invecchiamento attivo, il contrasto della Solitudine e la promozione della Salute . Pomeriggio PASSEGGIATE GUIDATE (PromoTursimo FVG) »**

Seguiranno le presentazioni con passeggiate su tutti i nuovi percorsi 10mila passi : Cividale del Friuli, Manzano, Pulfero, Codroipo, Basiliano, Pasian di Prato, Cormons, Moraro, Mariano e San Lorenzo Isontino, Aquileia, Bagnaria Ars, Buttrio, Castelnuovo del Friuli, Cividale del Friuli, Codroipo, Cormons, Fontanafredda, Latisana, Prata di Pordenone, Remanzacco, Ronchi dei Legionari, San Giorgio di Nogaro e Venzone.

**interreg Italy - Croatia TAKE IT SLOW**

**SLOW AND ACCESSIBLE TOURISM**

**PROMOTURISMOFVG e FEDERSANITA' ANCI FVG**

Sono lieta di invitarvi all'evento:  
**"10.000 passi insieme sui percorsi di FVG in Movimento"**

**QUANDO**  
 Martedì 30 maggio 2023 - inizio di tutte le attività alle ore 15.00

**DOVE**  
 Diverse località del Friuli Venezia Giulia

Logo: European Regional Development Fund

**interreg Italy - Croatia TAKE IT SLOW**

**SLOW AND ACCESSIBLE TOURISM**

**Cividale del Friuli:**  
 Passeggiata lungo il percorso "Cividale e i suoi Borghi" con guida turistica

**Medea:**  
 Passeggiata lungo il percorso "La Via dei Caproni" con istruttore di attività motoria

**Mortegliano:**  
 Passeggiata lungo il percorso "Anello del Cormon" con istruttore di attività motoria

**San Daniele del Friuli:**  
 Passeggiata lungo il percorso "Il Lago di Ragogna" con medico cardiologo

**Polecnigo:**  
 Passeggiata lungo il "Percorso delle Sorprese" con guida turistica

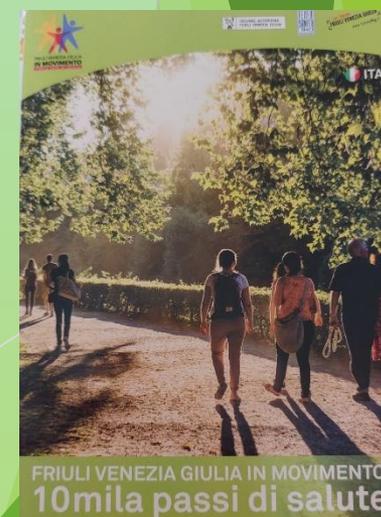
**Monfalcone e Stranzano:**  
 Passeggiata lungo "il percorso del littorale isontino" con istruttore di attività motoria

Logo: European Regional Development Fund

## **2023- 2024 - PROSPETTIVE del progetto e dei percorsi sempre insieme a tutti i partner e a nuovi ...**



- ❑ **Presentazioni e passeggiate sui nuovi percorsi**
- ❑ **Nuovi corsi teorico – pratici per Coordinatori di Gruppi di Cammino ( Walking Leader )**
- ❑ **Nuovi corsi di attività fisica e motoria nelle palestre comunali**
- ❑ **Incontri informativi**
- ❑ **Eventi di presentazione del progetto a livello regionale, nazionale e internazionale**
- ❑ **Aggiornamento guida percorsi «10mila passi» pubblicazioni online e stampate**
- ❑ **Organizzazione passeggiate guidate ( grande richiesta )**
- ❑ **Diversificazione partecipanti alle passeggiate guidate per tutti, insieme a tutti gli associati a Federsanità ANCI FVG ( Case di Riposo, Federfarma FVG, Consorzi CAMPP e CISI)**
- ❑ **Ampliamento numero dei Comuni che aderiscono al progetto e identificano loro percorsi**
- ❑ **Ampliamento numero dei Comuni che aderiscono ai Così Gym nelle palestre comunali**
- ❑ **Proposta IV BANDO**
- ❑ **...MOLTO GRADITE TUTTE LE VOSTRE PROPOSTE, cercheremo di attuarle**



## GRAZIE e ARRIVEDERCI !!!

Innanzitutto **GRAZIE** al **GRUPPO DI COORDINAMENTO PROGETTO** : Luana Sandrin, Direzione Centrale Salute, Laura Pagani Dip. Scienze Economiche e Statistiche dell'Università di Udine, Alessia Del Bianco Rizzardo, area Cultura PromoTurismo FVG, Tiziana Del Fabbro, segretaria regionale Federsanità ANCI FVG che, dal dicembre 2018, oltre all'impegno, professionalità e determinazione, ci hanno messo anche grande entusiasmo e passione. Team a cui, nel percorso, si sono aggiunti anche altri esperti -fun : prof. Stefano Lazzar (UNIUD), dott. Lucio Mos, dott. Giorgio Siro Carniello (CREDIMA onlus), Antonio Borriello «Sport & Fun», e tanti altri...

**Fattori che sono diventati «*positivamente contagiosi*» per tutti i partner del Progetto / protagonisti della Rete sostenuta dalla Regione FVG e coordinata da Federsanità ANCI FVG, in primo luogo ANCI FVG, i COMUNI – Amministratori locali, tecnici, operatori Dip. Prevenzione Aziende Sanitarie, Associazioni regionali e locali, Gruppi di cammino, i Volontari, cittadini, etc.**

**Obiettivi, peraltro, condivisi con TUTTI I COMUNI DELLA RETE e molti altri che hanno saputo «FARE SQUADRA» e proseguire INSIEME questo PERCORSO – PROGETTO, unico a livello nazionale, apprezzato anche dalla Rete Italiana Città Sane e dall'OMS Ufficio Europeo.**

**E' BELLO, PIACEVOLE E FA BENE al corpo e allo spirito, CAMMINARE IN COMPAGNIA o DA SOLI, tra SUGGESTIVI BORGHI e NELLA NATURA.....**

**Scriveteci per commentare/ comunicare i Vs. percorsi e altre iniziative e per farci sapere se partecipate, o volete attivare GRUPPI DI CAMMINO !!!!**

Per informazioni, aggiornamenti e proposte : [e-mail : federsanita@anci.fvg.it](mailto:federsanita@anci.fvg.it) [siti internet www.federsanita.anci.fvg.it](http://www.federsanita.anci.fvg.it) <https://invecchiamentoattivo.regione.fvg.it>

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

