



FRIULI VENEZIA GIULIA  
**IN MOVIMENTO**  
10 MILA PASSI DI SALUTE



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

# FVG in Movimento

## 10mila PASSI di salute

5 aprile 2025  
Pasiano di Pordenone

Sala consiliare Comune di Pasiano di Pordenone, Via Mulini 18

## CORSO PER WALKING LEADER CONDUTTORE DI GRUPPI DI CAMMINO

In occasione delle giornate mondiali dell'attività fisica e della salute, previste per il 6 e 7 aprile 2025.

È un corso rivolto a persone di tutte le età interessate ad approfondire il tema dell'attività fisica e a diventare volontari per condurre gruppi di cammino.

Organizzato dall'Azienda Sanitaria in collaborazione con Federsanità ANCI FVG, e il supporto della Direzione centrale salute, politiche sociali e disabilità della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia, il Corso di Laurea in Scienze Motorie dell'Università di Udine e l'Associazione Pasiano solidale ODV, si inserisce nel progetto FVG IN MOVIMENTO 10mila PASSI DI SALUTE. 102 Comuni hanno aderito e realizzato percorsi dove passeggiare in sicurezza nelle bellezze del territorio.

Condurre gruppi di cammino per passeggiare in compagnia è un'attività semplice che arricchisce e fa star bene.

### PROGRAMMA

09.00 – 09.15:

Registrazione partecipanti

09.15 – 09.30:

Presentazione del corso  
*Rappresentante*

Federsanità ANCI FVG

*Marta Amadio*

Sindaco

Comune di Pasiano di Pordenone

09.30 – 09.50:

La salute e gli stili di vita

*Jessica Greguol*

Azienda sanitaria Friuli Occidentale

09.50 – 10.10:

Benefici dell'attività fisica

*Stefano Lazzar*

Dipartimento di Medicina - Università degli Studi di Udine

10.10 – 10.30:

Ruolo e compiti del Walking Leader

*Paola Pessotto*

Azienda sanitaria Friuli Occidentale

10.30 – 10.50:

Organizzazione e pratica della camminata

Chinesiologo delle Attività Motorie Preventive ed Adattate

11.00 – 12.00:

Camminata a scopo didattico

Si consiglia di indossare abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica

### ISCRIZIONI/INFORMAZIONI

Inviare le iscrizioni via email a [promozione.salute@asfo.sanita.fvg.it](mailto:promozione.salute@asfo.sanita.fvg.it)

#### Info segreteria organizzativa:

Servizio di Promozione alla salute  
Azienda sanitaria Friuli Occidentale  
Tel. 0434 237826

Tutte le informazioni sui gruppi di cammino e sul progetto FVG in movimento nei siti:

[federsanita.anci.fvg.it](http://federsanita.anci.fvg.it)

[invecchiamentoattivo.regione.fvg.it](http://invecchiamentoattivo.regione.fvg.it)

Pagina Facebook:

@FVGinMovimento10milapassidisalute



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

# #FVGinMOVIMENTO