
FRIULI VENEZIA GIULIA
IN MOVIMENTO
[10MILA PASSI DI SALUTE]

WEBCONFERENCE

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

IL CONTESTO URBANO E IL TERRITORIO PER PROMUOVERE SALUTE

7 aprile 2021 ore 16:00

ISTITUZIONI E COMUNITÀ LOCALI INSIEME PERCORSI E PROGETTI IN FRIULI VENEZIA GIULIA

PRESENTAZIONE

La "Giornata Mondiale della Salute"(OMS) dal 1950 costituisce un'occasione importante per sensibilizzare le persone su argomenti cruciali di salute pubblica e lanciare programmi a lungo termine riguardanti tutto ciò che ruota attorno al miglioramento delle condizioni di salute delle persone in tutto il mondo. Nella presentazione dell'OMS per la Giornata 2021 intitolata "Costruire un mondo più giusto e più sano" si legge: "Il COVID-19 ha colpito duro tutti i Paesi, ma il suo impatto è stato ancor più' duro per quelle comunità che erano già vulnerabili, che sono maggiormente esposte alle malattie, che hanno meno probabilità di accedere a servizi sanitari di qualità e maggiori probabilità di sperimentare le negative conseguenze delle mancate misure di contenimento della pandemia. L'OMS è impegnato ad assicurare a tutti, in ogni parte del mondo, il diritto ad una buona salute".
E proprio l'obiettivo di promuovere la salute, anche attraverso l'esercizio fisico, il movimento e le passeggiate, è uno degli obiettivi Piano regionale della Prevenzione del Friuli Venezia Giulia.
La realizzazione, da parte dei Comuni, di percorsi di salute, 10mila passi, "accessibili per tutti", rappresenta un'offerta equa e sostenibile per le comunità locali per fare movimento in sicurezza. Infatti, intervenendo sul contesto urbano è possibile incidere e e cercare di modificare le abitudini di vita del singolo e della collettività. Con il coinvolgimento delle associazioni locali e il supporto delle aziende sanitarie si vuole sensibilizzare tutte le persone, anche quelle più fragili, nell'acquisire stili di vita salutari e in generale conservare, raggiungere o migliorare una situazione di benessere.
Le città e i paesi piccoli e medi nel 2020 e attualmente sono sempre in prima linea, sia sul fronte sociale che economico e hanno fortemente subito il lockdown. Nei Comuni sono in crescita le fasce di cittadini "fragili"/"vulnerab il"maggiormente a rischio per le malattie e per le conseguenze sociali ed economiche. Individui a rischio, o in condizioni di povertà e di esclusione sociale, anziani soli, senza dimora, famiglie monogenitoriali e/o numerose, migranti, bambini e giovani residenti in nuclei familiari deprivati, sono stati i gruppi maggiormente esposti al contagio e hanno maggiormente accusato l'interruzione, o la limitazione dei servizi assistenziali e di supporto sociale sui quali facevano tradizionalmente affidamento. Senza dimenticare l'aumento delle "nuove povertà". Come indica l'OMS "le città rappresentano tradizionalmente anche i principali laboratori di innovazione sociale in cui le politiche locali, le partnership tra pubblico e privato e le associazioni del terzo settore dall'altra, cercano di creare contesti di vita sempre più sani e di rispondere ai bisogni assistenziali degli individui meno fortunati.
In sintesi, la strategia comune è quella indicata negli SDGS – Obiettivi del Millennio (ONU), che, trasversalemte ci riguardano tutti.
In questa occasione ci proponiamo di fornire un aggiornamento su opportunità territoriali dei Comuni e delle Istituzioni locali per favorire condizioni e opportunità che possano incidere sul territorio e contribuire a promuovere nel creare condizioni che vadano a incidere sul territorio al fine di contribuire a promuovere la Salute e i corretti "stili di vita", e allo stesso tempo stimolare occasioni di incontro, attività ed iniziative in collaborazione con le Associazioni locali.

PROGRAMMA

16:00 *Saluti*
Giuseppe Napoli
Presidente Federsanità ANCI FVG, Vice Presidente Vicario Federsanità nazionale

Introduzione
Gianna Zamaro
Direttore Centrale Salute, Politiche sociali e Disabilità Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

16:20 **Città & Salute: l'approccio Urban Health**
Stefano Capolongo
Direttore Dip.Architettura, Ingegneria delle costruzioni e Ambiente costruito Politecnico di Milano

16:40 **"Attività fisica e motoria all'aperto, Gruppi di cammino e percorsi metabolici"**
Ciro Antonio Francescutto
diabetologo e medico dello sport, ASFO

17:00 **FVG IN MOVIMENTO. 10mila passi di Salute (2019 -2022), risultati e prospettive insieme ai Comuni, alle comunità locali e alle associazioni.**
Tiziana Del Fabbro
Segretaria regionale Federsanità ANCI FVG
Laura Pagani
Dip. Scienze Economiche e Statistiche Università degli Studi di Udine

17:20 *Dibattito*

17:40 *Conclusioni*
Riccardo Riccardi
Vice Presidente e Assessore alla Salute, Politiche sociali e Disabilità, Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

LINK PER CONNETTERSI CON LA WEBCONFERENCE ...

https://rafvg-insiel.webex.com
Informazioni riunione: 181 472 4764
Password: 1234

COMUNICAZIONE E COORDINAMENTO

Luana Sandrin
Direzione centrale Salute Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

Tiziana Del Fabbro
Segretario generale Federsanità ANCI FVG
e-mail: federsanita@anci.fvg.it www.federsanita.anci.fvg.it

www.facebook.com/regione.fvg.it/
https://twitter.com/regioneFVGit
https://www.instagram.com/regionefvg/

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

FVG IN MOVIMENTO 10MILA 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

Informazioni e aggiornamenti sui siti internet:
www.federsanita.anci.fvg.it https://invecchiamentoattivo.regione.fvg.it/it/
Pagina social **FVGinMovimento10milapassidisalute** - Per iscriversi inviare mail a: **federsanita@anci.fvg.it**

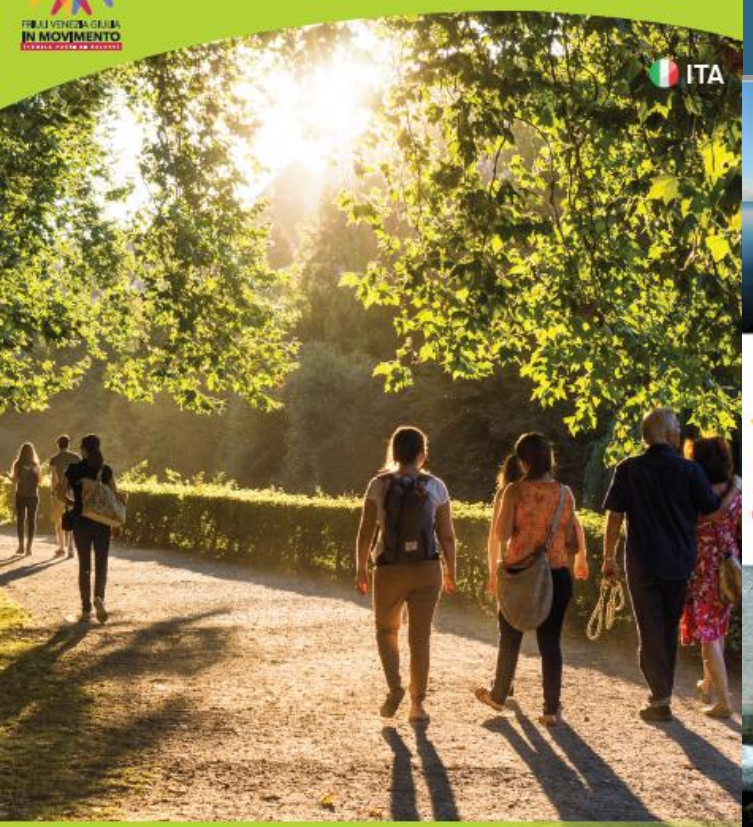
FRIULI VENEZIA GIULIA IN MOVIMENTO

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

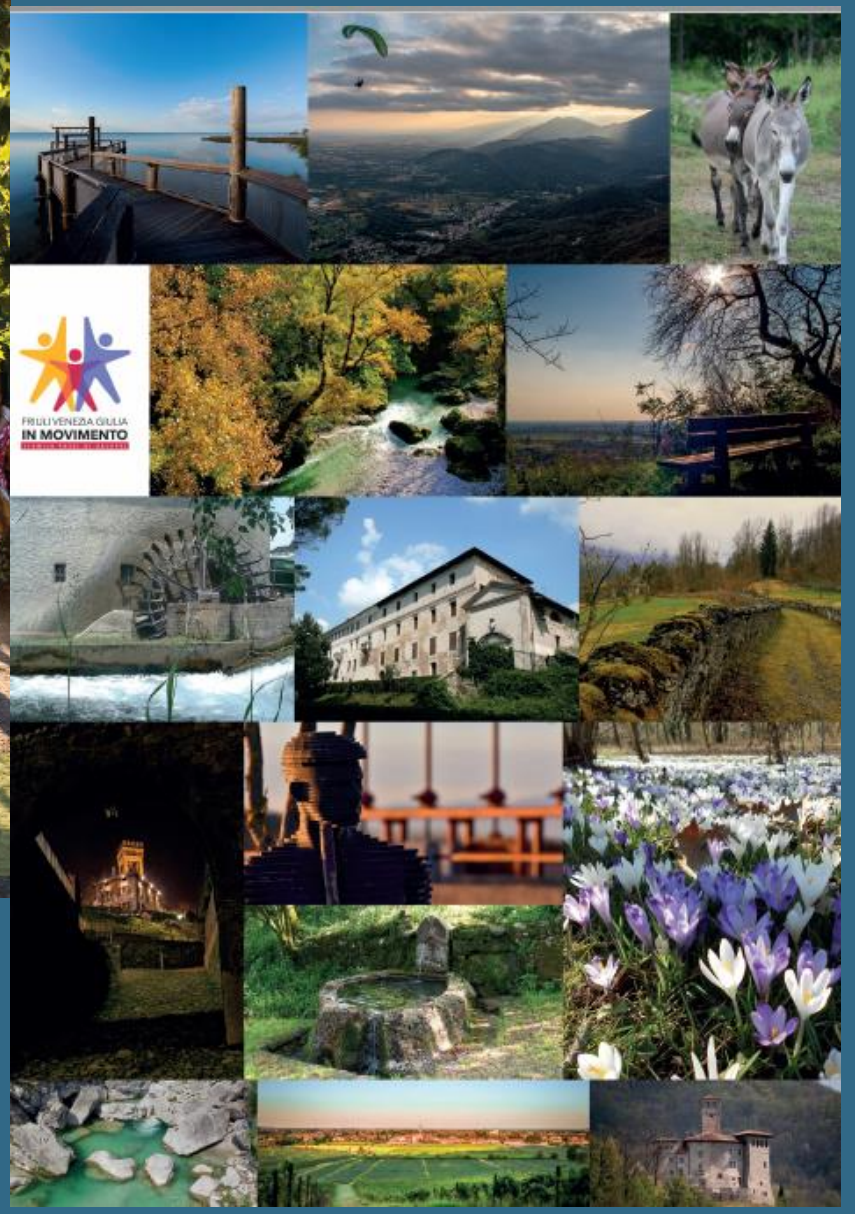
FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE

lo sport FRIULI VENEZIA GIULIA

ITA



FRIULI VENEZIA GIULIA IN MOVIMENTO
10mila passi di salute



ANELLO DEGLI ANTICHI MESTIERI

L'Anello degli Antichi Mestieri si suddivide in un due percorsi. Il primo si snoda a partire dalla zona **"Al Pical"** (1) e costeggia il torrente Ledrón attraversando un bosco misto in cui si possono vedere i resti di **mulini** (2) e di un **battiferro** (3). Il sentiero sale poi alla **vecchia latteria** (4), oggi adibita a "Centro visite del Parco delle Dolomiti Friulane", da dove è facile raggiungere l'Area avifaunistica con le voliere dei rapaci. Qui era installata una teleferica, per il trasporto del latte dalla frazione di Aicheda, funzionante fino alla fine degli anni '70.
Due graziosi capitelli si trovano lungo il tragitto che conduce alla **Favria** (5), la vecchia officina del fabbro, mentre poco lontano, in piazza ad Andreis, si può visitare il Museo etnografico. Il centro del paese conserva ancora tre storiche fontane e le tipiche abitazioni in pietra con i ballatoi in legno chiamati daitz. Lungo le vie appositi pannelli espongono le poesie di Federico Tavan, il poeta che ha cantato con grande intensità il suo paese, Andreis.
Il percorso conduce alla Chiesetta di San Daniele e sull'argine del torrente Susalbes, dove sono presenti due **antiche fornaci** (6, 7) per la preparazione della calce.
Qui si trova anche un importante "geosito" nel quale ammirare sulle pareti rocciose i segni dello scontro fra le zolle continentali.
Un pannello fotografico segnala la presenza dei resti di un **mulino** (8), prima di imboccare il vecchio sentiero della Cordata (o Crodata), con i restaurati muretti a secco. Ritorno al punto di partenza, presso le aree camper e picnic, entrambe con facile accesso al torrente Alba e con vista panoramica sui monti Raut e Castello.
Il secondo percorso ha partenza presso il ponte sul torrente Alba e ripercorre per buon tratto l'antica strada *Par Crous* che collegava tutta la Valcellina con l'alta Pianura friulana. Il percorso, immerso nel verde, porta alla storica **fontana di Bosplans** (9), scavata nella roccia, dove pare che lo stesso Attila si sia dissetato e, di fronte a questa, la vecchia latteria di **Bosplans** (10) testimonia l'intensa attività legata, un tempo, alla produzione del formaggio.
Bosplans è una frazione di Andreis: anche qui sono presenti le tipiche abitazioni con i daitz a cui si accede attraverso la puarta da li scjalis. Poco lontano, il torrente Alba rappresenta una piacevole occasione di sosta nel periodo estivo, mentre l'accogliente struttura della **Base Scout** (11) è ultima tappa prima di concludere il percorso.



Dati generali percorso

5.5 km | 3h | tratto sterrato | tratto asfaltato

VOI SIETE QUI | animali consentiti

Andreis

www.comune.andreis.pn.it



FVG in Movimento

10mila PASSI di salute

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

29 marzo 2022
Turriaco (GO)
Municipio Sala Consiliare
Piazza Libertà, 3

CORSO PER WALKING LEADER
CONDUTTORE DI GRUPPI DI CAMMINO

È un corso rivolto a persone, uomini e donne, di tutte le età interessati ad approfondire il tema dell'importanza dell'attività fisica per diventare dei volontari per condurre gruppi di cammino.

Organizzato da Federsanità ANCI FVG, con 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 la UISP del FVG, si inserisce nel progetto FVG in movimento 10mila passi di Salute per cui ben 70 Comuni hanno realizzato dei percorsi dove passeggiare in sicurezza nelle bellezze del territorio.

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

PROGRAMMA

17.45 - 18.00:
Registrazione partecipanti

18.00 - 18.10:
Presentazione del corso Federsanità
ANCI FVG/Direzione salute della Regione FVG

18.10 - 18.35:
La salute e gli stili di vita
Referente dell'Azienda sanitaria Friuli centrale o Isontino Giuliana o Friuli Occidentale

18.35 - 18.55:
Quali sono i benefici dell'attività fisica e di una sana alimentazione?
Referente dell'Azienda sanitaria Friuli centrale o Isontino Giuliana o Friuli Occidentale

18.55 - 19.15:
Caratteristiche della camminata/marcia
Laureato in scienze motorie dell'Università di Udine

19.15 - 19.35:
I gruppi di cammino: ruolo e compiti del walking leader
Referente della UISP FVG

19.35 - 19.55:
Le fasi del cammino: riscaldamento e stretching
Laureato in scienze motorie dell'Università di Udine

19.55 - 20.15:
Domande e chiusura dei lavori
Seguirà un secondo incontro per una prova pratica e una passeggiata insieme ai relatori, in uno dei 59 percorsi realizzati.

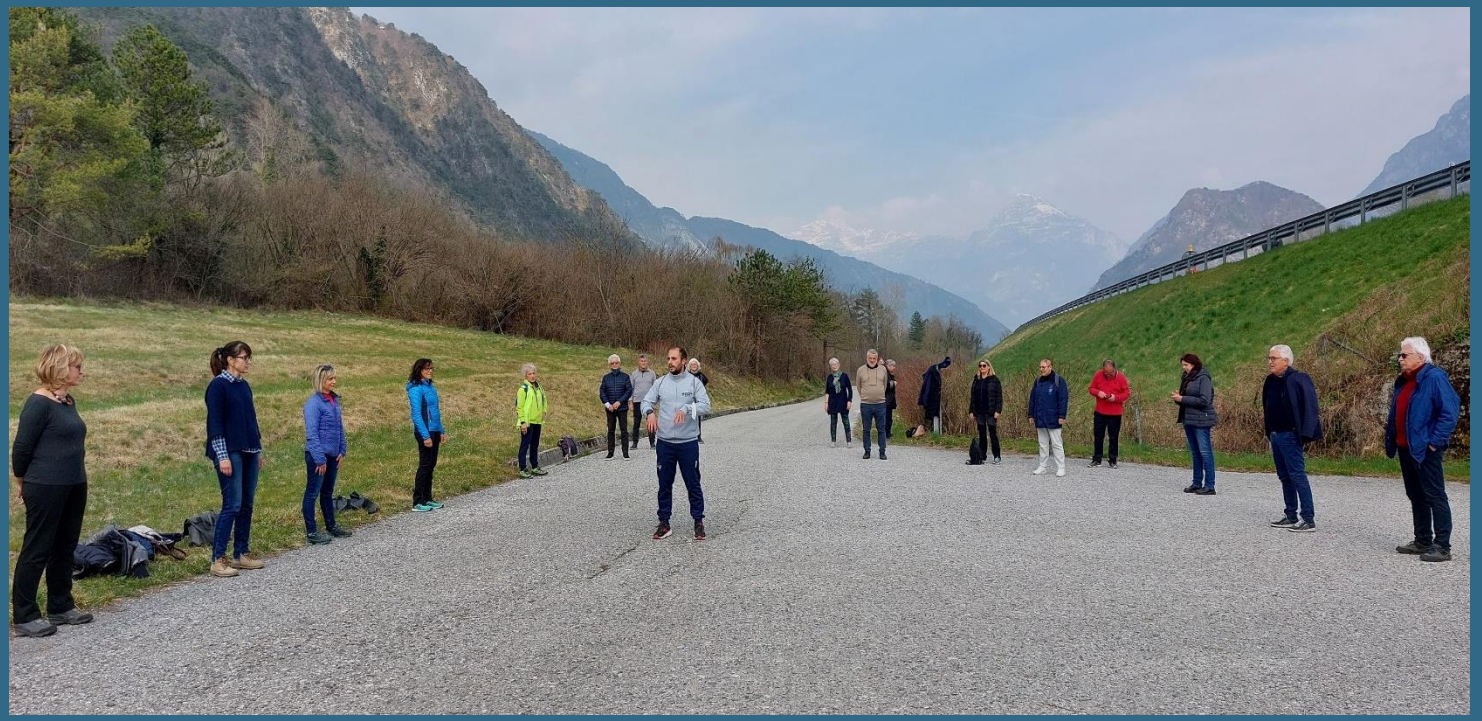
ISCRIZIONI / INFORMAZIONI

Inviare le iscrizioni via email a
federsanita@anci.fvg.it
Info segreteria organizzativa:
Federsanità ANCI FVG
tel 0432 26741

Tutte le informazioni sui gruppi di cammino e sul progetto FVG in movimento nei siti:
federsanita.anci.fvg.it
invecchiamentoattivo.regione.fvg.it
Pagina facebook:
#FVGinMovimento10milapassidisalute

Seguici su: Internet: www.regione.fvg.it; Facebook: regione.fvg.it; Instagram: @regionefvg; Twitter: @regioneFVGit

#FVGinMOVIMENTO





del Friuli Venezia Giulia

Camminare è il modo più semplice ed economico per prevenire diverse malattie.

Sono sufficienti 30 minuti di cammino al giorno per vivere a lungo e in salute.

Se vuoi passeggiare in compagnia, ci sono i Gruppi di cammino in molti Comuni del Friuli Venezia Giulia. Puoi organizzarli anche tu!

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

invecchiamentoattivo.regione.fvg.it

federsanita.anci.fvg.it

Segui anche la pagina Facebook:

@FVGinMovimento10milapassidisalute

Fare regolarmente attività fisica:

- aiuta a mantenere il peso forma
- riduce la pressione arteriosa e il diabete
- favorisce il sonno e riduce lo stress e l'ansia
- aumenta la probabilità di vivere più a lungo e in salute
- riduce il rischio di tumore al seno e al colon
- potenzia la forza muscolare e facilita la mobilità riducendo il rischio di cadute
- migliora l'attenzione e la concentrazione anche nei giovani

Bastano 30 minuti al giorno

cammina
nuota
vai in bici
gioca con i nipoti
sali le scale
balla!

I medici raccomandano che:

i bambini e i ragazzi facciano almeno 60 minuti di attività fisica moderata e intensa ogni giorno;

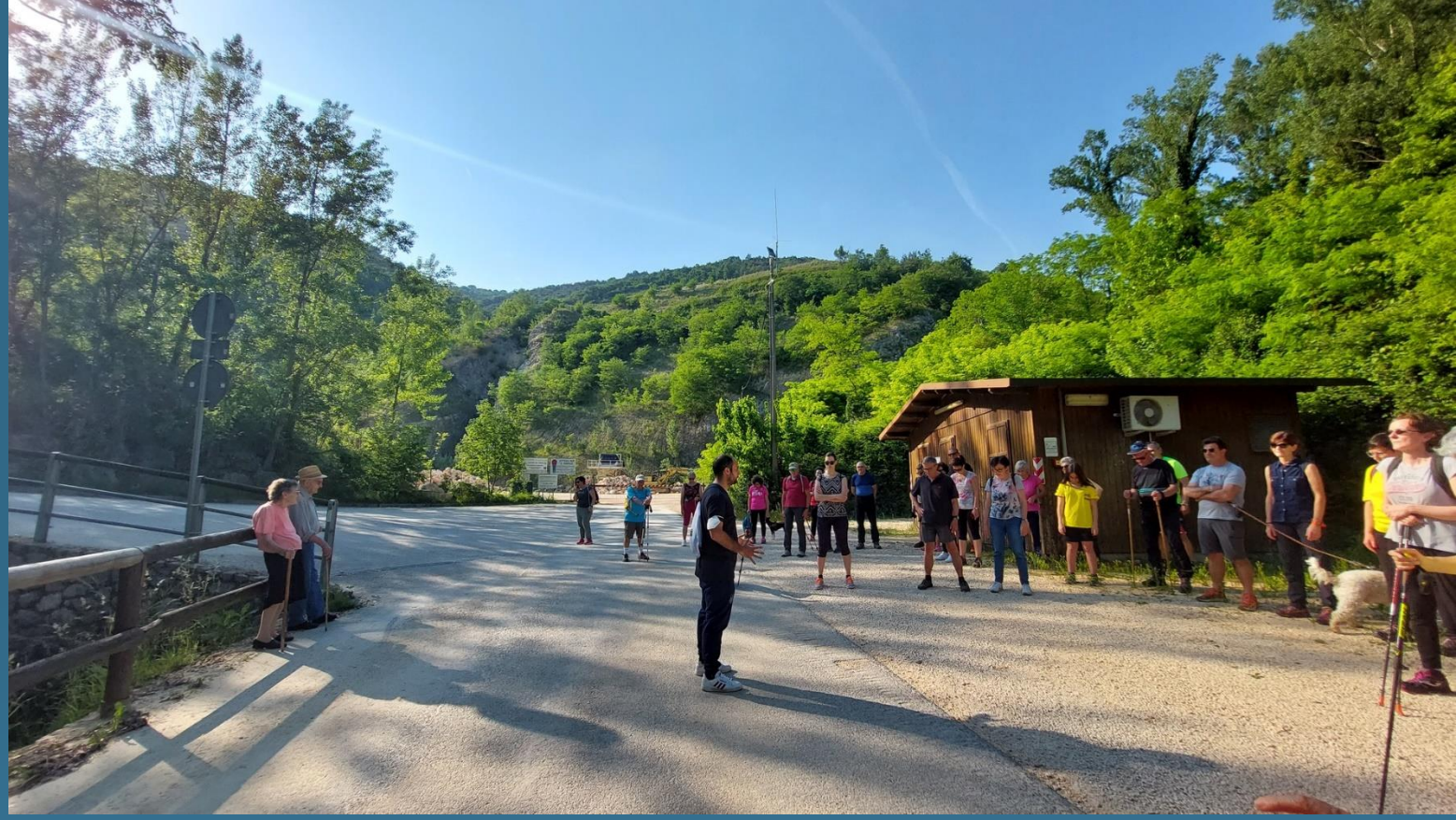
gli adulti da 2,5 a 5 ore di attività aerobica alla settimana in più sessioni per rafforzare i muscoli;

gli over 65 anni almeno due ore e mezza a settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità, ed esercizi di rinforzo muscolare e di equilibrio.

Se per te fare movimento è troppo faticoso inizia con sessioni di 10 minuti, poi aumenta via via.

Friuli Venezia Giulia in movimento è un progetto di: Regione autonoma Friuli Venezia Giulia - Direzione centrale salute politiche sociali e disabilità, in collaborazione con FedersanitàANCI FVG

#FVGinMOVIMENTO





Usa una app o uno smart watch

Monitora la tua attività, conta i passi e controlla la frequenza cardiaca, è utile e divertente.

L'attività fisica aiuta a ogni età e in tutte le situazioni.
Se hai dubbi parlane con il tuo medico.

Fai ogni giorno 10mila passi di salute in FVG

Friuli Venezia Giulia in movimento
è un progetto di:
Regione autonoma Friuli Venezia Giulia
Direzione centrale salute politiche sociali e disabilità, in collaborazione con Federsanità ANCI FVG

Seguici su Facebook
@FVGinMovimento10milapassidisalute

SCOPRI i Gruppi di cammino del Friuli Venezia Giulia

Camminare è il modo più semplice ed economico per prevenire diverse malattie. **Sono sufficienti 30 minuti di cammino al giorno per vivere a lungo e in salute.**

Se vuoi passeggiare in compagnia, **ci sono i Gruppi di cammino in molti Comuni del Friuli Venezia Giulia.** Puoi organizzarli anche tu!

Trovi tutte le informazioni sui gruppi di cammino e sul progetto FVG in movimento nei siti:
invecchiamentoattivo.regione.fvg.it
federsanita.anci.fvg.it

FVG *in* Movimento

10mila PASSI *di* salute





Fare regolarmente attività fisica:

- aiuta a mantenere il **peso forma**
- riduce la **pressione arteriosa e il diabete**
- **favorisce il sonno** e riduce lo stress e l'ansia
- aumenta la probabilità di **vivere più a lungo e in salute**
- **riduce il rischio di tumore** al seno e al colon
- potenzia la **forza muscolare** e facilita la mobilità riducendo il rischio di cadute
- **migliora l'attenzione** e la concentrazione, anche nei giovani

I medici raccomandano che:

i bambini e i ragazzi facciano almeno 60 minuti di attività fisica moderata e intensa ogni giorno;

gli adulti da 2,5 a 5 ore di attività aerobica alla settimana in più sessioni per rafforzare i muscoli;

gli over 65 anni almeno due ore e mezza a settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità, ed esercizi di rinforzo muscolare e di equilibrio.

Se per te fare movimento è troppo faticoso inizia con sessioni di 10 minuti, poi aumenta via via.



A PARTIRE DA OTTOBRE 2022

CORSI DI GINNASTICA PER ADULTI NEI COMUNI DEL FRIULI VENEZIA GIULIA

Nell'ambito del progetto "FVG in movimento 10mila passi di Salute" 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.

PERCHÈ 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.

DOVE SI TERRANNO I CORSI

I corsi si terranno nelle palestre dei seguenti 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 Natisone, Turriaco, San Vito al Torre.

Gli orari saranno comunicati entro agosto.

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Segreteria organizzativa:
Federsanità ANCI FVG
federsanita@anci.fvg.it
Tel. 0432 26741
federsanita.anci.fvg.it
invecchiamentoattivo.regione.fv
Pagina facebook:
@FVGinMovimento10milapassidisa

Seguici su: **Internet:** www.regione.fvg.it; **Facebook:** regione.fvg.it; **Instagram:** @regionefvg; **Twitter:** @regioneFVGit

#FVGinMOVIMENTO





