

FVG in Movimento

10mila PASSI di salute

14 ottobre 2023

Infopoint Promo Turismo FVG di
Sistiana
Sistiana 56/B,
34011 Duino-Aurisina (Trieste)

CORSO PER WALKING LEADER CONDUTTORE DI GRUPPI DI CAMMINO

PROGRAMMA

Moderatore: Giovanna Oliveto

ISCRIZIONI/INFORMAZIONI

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 dall'Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina 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 il Comune di Duino Aurisina, 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.



Comune di Duino Aurisina
Občina Devin Nabrezina



9.15 – 9.30:

Registrazione partecipanti

9.30 - 9.45:

Il progetto FVG in Movimento 10mila passi di salute - Luana Sandrin, Tiziana Del Fabbro, Cristina Verrone

9.45 – 10.05:

I Benefici dell'attività fisica: in cammino verso la salute - Cristina Verrone

10.05 - 10.25:

Il programma WHP: buone pratiche per l'attività motoria nei luoghi di lavoro

Emanuela Occoni

10.25 - 10.45:

I gruppi di cammino e il walking leader

Consuelo Pasutto

10.45 - 11.05:

Benefici della camminata - Stefano Lazzar

11.05 - 11.15:

Discussione

11.15: prova pratica e una passeggiata insieme ai relatori nel PERCORSO "I MAZZUOLI DEL VILLAGGIO DEL PESCATORE" – DUINO, allegata piantina.

Inviare le iscrizioni via email a
cristina.verrone@asugi.sanita.fvg.it
retewhp@asugi.sanita.fvg.it

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](https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute)

RELATORI:

Tiziana Del Fabbro FedersanitàAnci
Stefano Lazzar - Referente corso di Laurea Scienze Motorie dell'Università di Udine

Emanuela Occoni Promozione Salute ASUGI

Giovanna Oliveto – Referente WHP Piano Regionale della Prevenzione – ASUGI

Consuelo Pasutto – Fisioterapista - ASUGI

Luana Sandrin - Direzione Centrale Salute

Cristina Verrone - Referente Comunità Attive Piano Regionale della Prevenzione – ASUGI