

## RISULTATI

Info: [www.federsanita.anci.fvg.it](http://www.federsanita.anci.fvg.it) | [invecchiamentoattivo.regione.fvg.it](http://invecchiamentoattivo.regione.fvg.it)

## Introduzione

La sedentarietà è uno dei principali fattori di rischio per le malattie croniche, (cardiovascolari, diabete, ipertensione, etc. ), oltre che per alcuni tumori (seno e intestino), tanto da causare, ogni anno, migliaia di morti prevenibili e disabilità.

Un'attività fisica regolare di intensità moderata - ad esempio camminare, andare in bicicletta, o praticare sport - apporta benefici significativi alla salute in tutte le età.

## Metodo

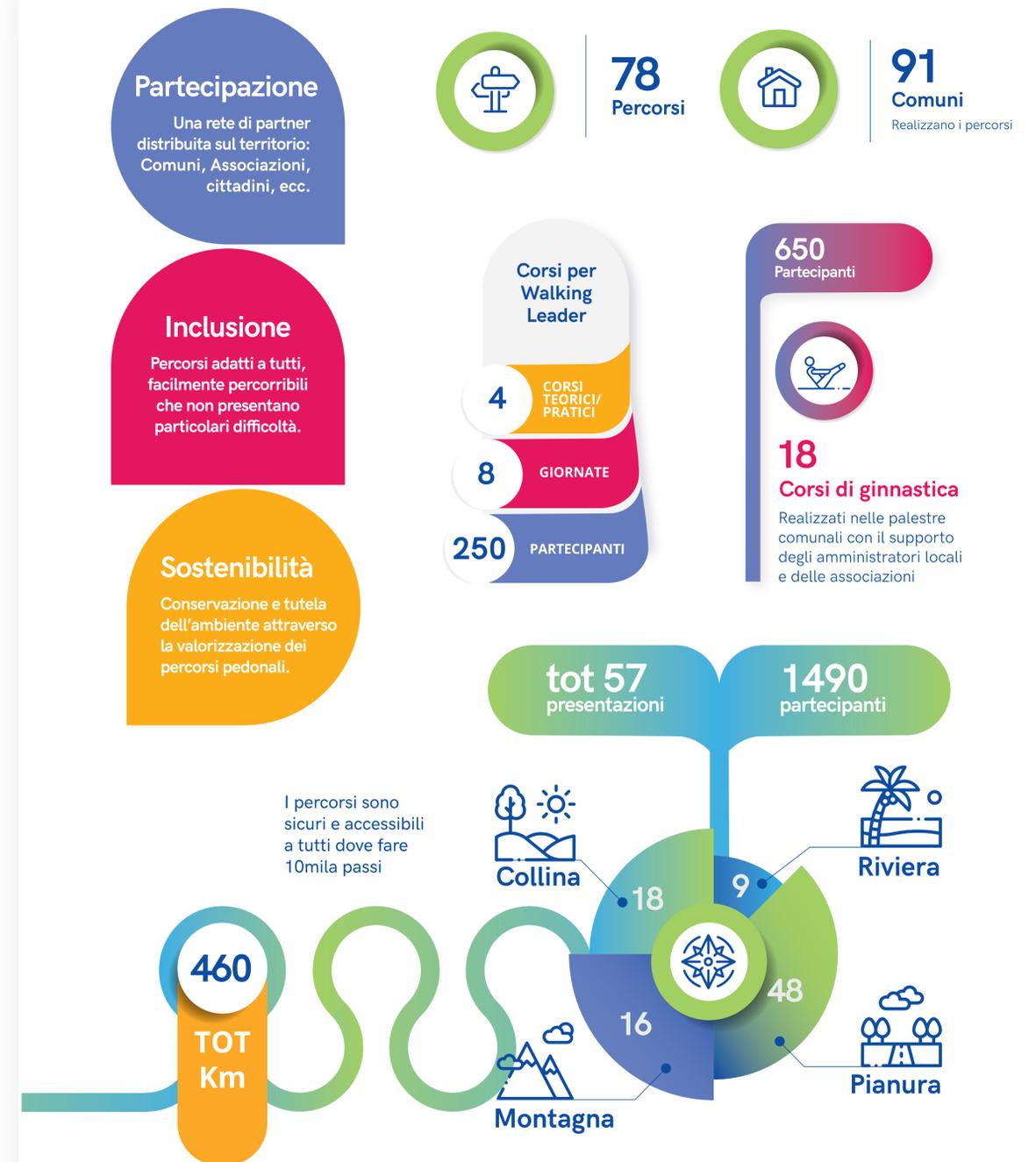
La metodologia applicata è quella partecipativa e multidisciplinare. Fin dall'inizio, è stata attivata una rete tra tutti i soggetti potenzialmente coinvolti: Comuni, Associazioni, cittadini, tramite un gruppo di lavoro multidisciplinare che ha definito strategie e obiettivi, con un approccio di governance multilivello verticale (Regione, Federsanità ANCI FVG, Comuni, Associazioni, Cittadini) e orizzontale (Direzione salute FVG, Federsanità ANCI FVG, Università degli Studi di Udine, Promoturismo FVG).

L'obiettivo promosso è la creazione di condizioni ambientali favorevoli al cammino, attraverso la realizzazione da parte dei Comuni di percorsi sicuri e accessibili per praticare almeno 10mila passi al giorno, come indicato dalle principali linee scientifiche (OMS, etc.) per mantenersi in salute; stimolando la creazione di gruppi di cammino e offrire opportunità di movimento. Al fine di promuovere la salute e consentire alle persone di esercitare un maggiore controllo sulla propria condizione di benessere, risulta fondamentale incoraggiare la pratica quotidiana di stili di vita sani.

## Conclusioni

Le reti e alleanze tra Regione Federsanità ANCI FVG, ANCI FVG, Comuni e Associazioni si sono dimostrate vincenti per l'avvio, l'ampliamento e la sostenibilità del progetto.

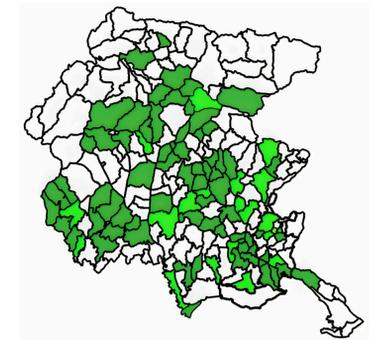
Sono numerose e crescenti le iniziative organizzate dai Comuni e Associazioni lungo i percorsi 10mila Passi di Salute, e in generale per sensibilizzare la popolazione a stili di vita sani, in attuazione del "Piano regionale della Prevenzione 2021-2025"- "Comunità Attive" tramite serate informative, l'attivazione di gruppi di cammino locali, ecc. In sintesi il progetto costituisce un proficuo esempio di circolo virtuoso per l'attuazione e disseminazione di obiettivi condivisi di benessere per l'intera comunità e valorizzazione del contesto sociale, economico e territoriale e turistico.



## VALORIZZAZIONE DEL TERRITORIO



Comuni della Regione coinvolti



Comuni primo e secondo bando

Comuni terzo bando



Abitanti del Friuli Venezia Giulia potenzialmente coinvolti

## COMUNICAZIONE E SOCIAL

La pagina del progetto sul sito web di Federsanità ANCI FVG nel periodo dicembre 2020 - agosto 2022

**oltre 20.000 visualizzazioni**

I percorsi postati sulla pagina della Regione FVG (89mila followers)

**oltre 24.000 visualizzazioni**

La mappa con i percorsi, indicizzata su Google

**oltre 51.396 visualizzazioni**



Pagina facebook di FVG in movimento

**oltre 6.000 followers**

Pagina FB: [FVGinMovimento10milapassidisalute](https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute)

\*Dati aggiornati a maggio 2023

