



Progetto “Friuli Venezia Giulia in Movimento. 10mila passi di Salute”

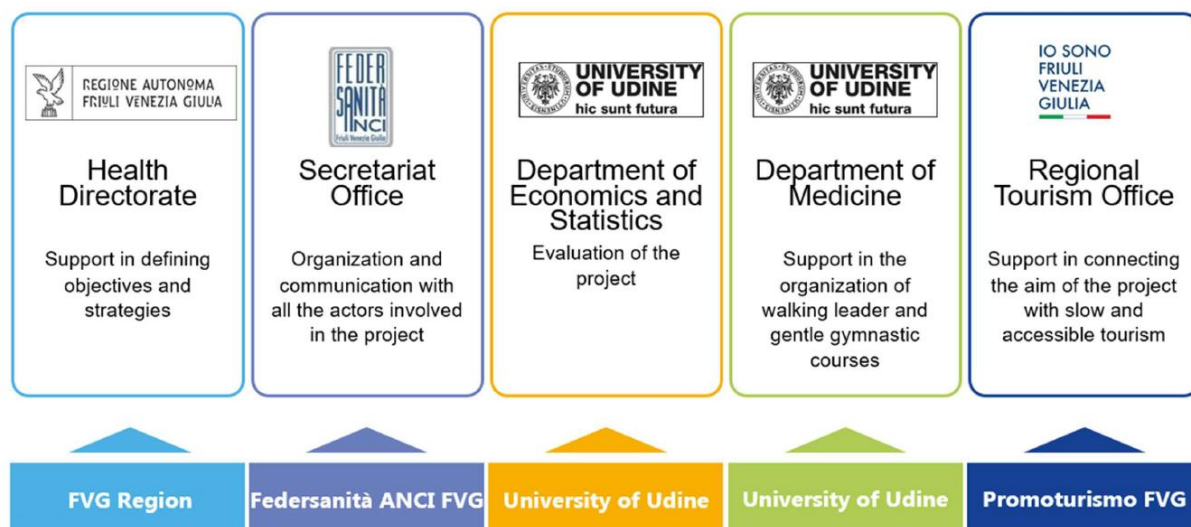
1. Analisi del contesto

“Friuli Venezia Giulia in Movimento. 10mila passi di Salute” nasce come intervento regionale finalizzato alla promozione del movimento, dell'attività fisica e di corretti stili di vita, attraverso la creazione e valorizzazione di percorsi pedonali prevalentemente accessibili, sicuri e facilmente fruibili dalla popolazione. Il progetto, avviato nel 2019, si è progressivamente trasformato da iniziativa focalizzata sulla realizzazione di percorsi in un programma più ampio di **promozione della salute e attivazione delle comunità locali**.

Il contesto di riferimento è quello delle politiche di prevenzione e promozione della salute che riconoscono come la salute non dipenda esclusivamente dai comportamenti individuali, ma dall'interazione tra fattori sociali, ambientali, organizzativi e istituzionali. Il progetto si colloca infatti nel quadro della **Carta di Ottawa**, dell'approccio **Health in All Policies**, della strategia **One Health**, delle politiche regionali per l'invecchiamento attivo e il contrasto alla solitudine e del Programma “Comunità attive” del Piano Regionale della Prevenzione.

Elemento centrale è quindi il coinvolgimento coordinato di una pluralità di soggetti: Regione, Federsanità ANCI FVG, Comuni, Aziende sanitarie, Università, sistema sociosanitario, associazioni, Terzo Settore, professionisti sanitari, farmacie e cittadini. La proposta progettuale individua esplicitamente nei Comuni e nelle comunità locali partner essenziali.

The multidisciplinary working group



Il bisogno al quale il progetto risponde può pertanto essere sintetizzato in quattro dimensioni:

- contrastare sedentarietà e comportamenti non salutari, rendendo l'attività fisica più facilmente praticabile nella vita quotidiana;
- creare ambienti e opportunità accessibili per il movimento, distribuiti capillarmente sul territorio;
- contrastare isolamento e solitudine, soprattutto nelle fasce adulte e anziane, attraverso attività collettive e relazioni di comunità;
- rafforzare la capacità dei territori di progettare e sostenere autonomamente iniziative di promozione della salute.

La progressiva evoluzione del progetto conferma infatti il passaggio da una logica prevalentemente infrastrutturale — “realizzare percorsi” — a una logica di **community building**, nella quale i percorsi diventano strumenti per generare attività, relazioni, partecipazione e nuove iniziative autonome.

The multifaceted aspect (beyond physical activity)



2. Azioni

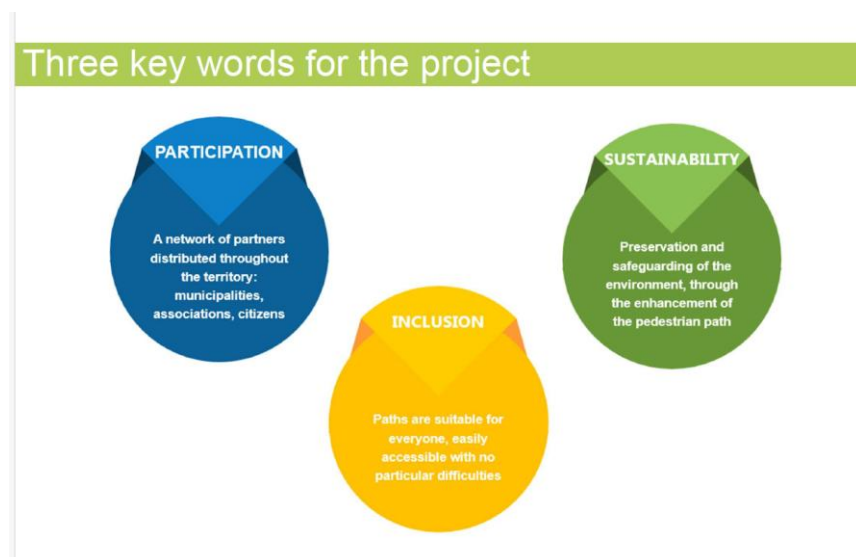
Il Piano progettuale individua cinque principali ambiti di intervento.

2.1 Realizzazione e ampliamento della rete dei percorsi

La prima azione riguarda la realizzazione di nuovi percorsi pedonali capaci di incentivare la popolazione all'esercizio fisico. È prevista una governance tecnico-scientifica condivisa tra Direzione Centrale Salute, Federsanità ANCI FVG, Università degli Studi di Udine, ANCI FVG, ARCS e PromoTurismo FVG.

L'azione comprende: L'intero progetto può essere ricondotto a tre principi guida:

partecipazione, attraverso una rete territoriale composta da istituzioni, Comuni, associazioni e cittadini; **inclusione**, mediante percorsi facilmente accessibili e fruibili dalla popolazione; **sostenibilità**, intesa sia come tutela e valorizzazione dell'ambiente sia come capacità delle comunità di mantenere nel tempo le iniziative attivate.



- coinvolgimento dei Comuni ;
- raccolta e valutazione delle candidature;
- verifica della documentazione tecnica;
- assistenza ai Comuni;
- progettazione della cartellonistica e della segnaletica coordinata;
- traduzione dei contenuti;
- realizzazione e consegna della cartellonistica.

2.2 Promozione e valorizzazione dei percorsi

La seconda linea di azione mira a fare in modo che il percorso fisico non rimanga un'infrastruttura poco utilizzata, ma diventi uno spazio conosciuto, frequentato e inserito nella vita delle comunità.

Sono previste presentazioni pubbliche, inaugurazioni, passeggiate di gruppo, iniziative informative, produzione di locandine e comunicati.

Predisposizione della Guida regionale con la raccolta dei percorsi

Georeferenziazione dei percorsi stessi e diffusione sia sui siti web che social media Particolare rilevanza viene attribuita anche alla valorizzazione del patrimonio ambientale, storico, culturale e turistico associato ai percorsi, creando una connessione tra **salute, territorio e turismo lento e sostenibile**.



2.3 Sviluppo e consolidamento dei Gruppi di Cammino

Una terza azione specifica è dedicata alla costituzione e al mantenimento dei **Gruppi di Cammino**.

Sono previsti:

- corsi teorico-pratici per Walking Leader e conduttori dei gruppi;
- passeggiate guidate;
- momenti formativi sui corretti stili di vita;
- incontri su prevenzione, invecchiamento attivo e benefici dell'attività fisica;
- incontri con amministratori locali e associazioni finalizzati a sostenere l'autonomia e la continuità dei gruppi.



2.4 Comunicazione, informazione e disseminazione

La comunicazione costituisce una vera e propria azione progettuale, non una semplice attività accessoria.

Il piano comprende:

- sito web e pagine social;
- comunicati stampa;
- newsletter periodica;
- aggiornamento del portale regionale “Invecchiamento Attivo FVG”;
- collaborazione con PromoTurismo FVG;
- produzione e diffusione della Guida dei percorsi;
- rapporti con media regionali e nazionali;
- convegni, eventi e iniziative di disseminazione.

Distribuzione della nuova Guida con i percorsi attraverso Comuni, Aziende sanitarie, farmacie, Infopoint turistici Ambiti e Distretti sociosanitari.

2.5 Monitoraggio e valutazione

L'ultima azione riguarda il monitoraggio continuativo delle attività e la valutazione degli effetti del progetto, affidata in particolare al Dipartimento di Scienze Economiche e Statistiche dell'Università di Udine.

Sono previste raccolta e analisi dei dati, report periodici, indagini, partecipazione a incontri scientifici e istituzionali e diffusione dei risultati attraverso conferenze, meeting, pubblicazioni e abstract scientifici.

3. Obiettivi

Obiettivo generale

Promuovere in modo stabile l'attività fisica, il movimento e stili di vita salutarì nella popolazione del Friuli Venezia Giulia, creando contemporaneamente condizioni ambientali, organizzative e sociali favorevoli alla salute e rafforzando la capacità delle comunità locali di diventare soggetti attivi della prevenzione.

L'intero progetto può essere ricondotto a tre principi guida: **partecipazione**, attraverso una rete territoriale composta da istituzioni, Comuni, associazioni e cittadini; **inclusione**, mediante percorsi facilmente accessibili e fruibili dalla popolazione; **sostenibilità**, intesa sia come tutela e valorizzazione dell'ambiente sia come capacità delle comunità di mantenere nel tempo le iniziative attivate.

Obiettivi specifici

Aumentare le opportunità di movimento accessibili alla popolazione, ampliando una rete regionale di percorsi facilmente utilizzabili nelle attività quotidiane.

Favorire l'adozione e il mantenimento di comportamenti salutarì, trasformando il movimento da attività occasionale a componente ordinaria dello stile di vita.

Promuovere la partecipazione e l'empowerment dei cittadini, facendo sì che le persone non siano semplicemente destinatarie degli interventi, ma protagoniste delle iniziative.

Sostenere la socializzazione e contrastare la solitudine, attraverso Gruppi di Cammino, passeggiate e attività collettive, con particolare attenzione alla popolazione adulta e anziana.

Rafforzare la governance intersettoriale, consolidando la collaborazione tra sistema sanitario, Comuni, Università, sistema sociosanitario, associazioni e cittadini.

Aumentare le competenze e l'autonomia dei territori, affinché Comuni, associazioni e gruppi locali possano successivamente generare e mantenere iniziative anche indipendentemente dal finanziamento progettuale.

Valorizzare il territorio regionale, mettendo in relazione salute, ambiente, cultura, turismo sostenibile e fruizione degli spazi pubblici. Inserimento del progetto nell'iniziativa [**TAKE IT SLOW – Smart and Slow Tourism Supporting Adriatic Heritage for Tomorrow**](#), finalizzato alla valorizzazione dell'area adriatica come destinazione verde, intelligente, sostenibile, accessibile e orientata al turismo lento.

Produrre evidenze e conoscenza, mediante un sistema strutturato di monitoraggio e valutazione capace di orientare lo sviluppo futuro delle politiche di promozione della salute.

4. Risultati attesi

I risultati attesi possono essere distinti in **output immediati**, cioè prodotti direttamente dalle attività, e **outcome**, cioè cambiamenti generati nel medio-lungo periodo.

Output attesi

La programmazione prevede innanzitutto:

- ampliamento della rete regionale con nuovi percorsi;
- aumento del numero dei Comuni aderenti;
- disponibilità di percorsi segnalati, riconoscibili e accessibili;
- sviluppo e consolidamento dei Gruppi di Cammino;
- formazione di nuovi Walking Leader;
- realizzazione di passeggiate guidate e iniziative informative;
- maggiore comunicazione e conoscenza del progetto;
- aggiornamento e diffusione della Guida dei percorsi;
- maggiore coinvolgimento di amministratori, associazioni, sistema sanitario e cittadini;
- disponibilità di dati e indicatori per la valutazione del progetto.

Outcome attesi

Sul piano degli effetti, il progetto mira a ottenere:

Maggiore accessibilità all'attività fisica.

La presenza diffusa dei percorsi dovrebbe ridurre le barriere alla pratica motoria e aumentare la possibilità di muoversi nella vita quotidiana.

Aumento della partecipazione della popolazione.

La combinazione di infrastrutture, iniziative pubbliche e Gruppi di Cammino dovrebbe ampliare il numero di persone coinvolte stabilmente.

Miglioramento del benessere psicofisico e sociale.

L'attività motoria e le attività di gruppo sono utilizzate contemporaneamente come strumenti di prevenzione, socializzazione e contrasto dell'isolamento.

Consolidamento delle reti territoriali.

L'obiettivo non è soltanto organizzare singole attività, ma creare una struttura stabile di collaborazione tra istituzioni e comunità.

Maggiore autonomia delle comunità locali.

Comuni e associazioni dovrebbero acquisire competenze e capacità organizzative sufficienti per continuare e sviluppare autonomamente le iniziative.

Diffusione di una cultura della prevenzione e dei corretti stili di vita.

Valorizzazione del patrimonio locale e del turismo sostenibile, collegando movimento, scoperta del territorio e fruizione degli spazi naturali e culturali.

5. Risultati raggiunti:

La rete è arrivata a **138 Comuni aderenti**, pari al **64% dei Comuni del Friuli Venezia Giulia**, con **130 percorsi di salute** e una rete di circa **844 km di itinerari**, capace di raggiungere potenzialmente l'**88% della popolazione regionale**.

Anche sul versante della promozione dell'attività fisica sono state realizzate inaugurazioni, passeggiate guidate, corsi di ginnastica e attività di informazione e formazione per Walking Leader e Gruppi di Cammino.

Un altro risultato particolarmente significativo riguarda la visibilità digitale. Al 30 giugno 2026 la pagina Facebook contava **10.391 follower**, il sito aveva totalizzato **37.143 visite** e **63.585 pagine viste**, mentre le mappe Google dei percorsi avevano superato **1,3 milioni di visualizzazioni**.

Il progetto inoltre ha favorito la costruzione di una rete stabile tra Regione, Aziende del Servizio Sanitario Regionale, Federsanità ANCI FVG, Università, Comuni, associazioni e altri soggetti del territorio, trasformando progressivamente tale rete in una vera e propria **infrastruttura organizzativa permanente**.

Le indagini effettuate evidenziano inoltre una convergenza tra la percezione degli amministratori e quella dei cittadini: i primi riconoscono effetti positivi sulla promozione della salute, sulla partecipazione

FRIULI VENEZIA GIULIA IN MOVIMENTO
10mila passi di salute

2019 → 2026






IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA

RISULTATI

www.federasita.anci.fvg.it | invecchiamentoattivo.regione.fvg.it

VALORIZZAZIONE DEL TERRITORIO

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

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

Inclusione
Persone facili e accessibili per favorire la partecipazione di persone di tutte le età.

I **PERCORSI** sono facili, in sicurezza e prevalentemente accessibili per tutti, per praticare belle camminate di circa 10.000 Passi, ovvero 6/7 km.

138
comuni

130
percorsi

31
Collina

14
Riviera

22
Montagna

71
Pianura

TOT Km
886

PASSEGGIATE DELLA SALUTE **CORSI DI GINNASTICA PER ADULTI** **PRESENTAZIONI DEI PERCORSI**

giu 2024 - lug 2026

92 ISTRUTTORI

64 PASSEGGIATE

3.200 PARTECIPANTI

 Organizzati nelle palestre comunali, a cura di laureati in Scienze Motorie (ASD "Sport&Fun"), in collaborazione con i Comuni e le Associazioni locali.

EDIZIONI 22-23 / 23-24

1150
Partecipanti

35
Palestre/corsi
+ 7 Corsi bis

 **114**
Inaugurazioni

 **3.540**
Partecipanti

64%
Comuni della Regione coinvolti

87%
Abitanti del Friuli Venezia Giulia potenzialmente coinvolti

88%
under 15

86%
over 65

Map of Friuli Venezia Giulia showing the distribution of 10,000 steps paths (green areas) and other municipalities (white areas).

Elaborazioni grafiche: Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia - Dipartimento Scienze Economiche e Statistiche Università degli Studi di Udine