

L'Attività Fisica Adattata (AFA) è un'attività rivolta a persone adulte o anziane con difficoltà motorie, dolore o malattie croniche.

È coordinata e controllata dall'Azienda Sanitaria Friuli Occidentale ed è presente in tutti i Distretti Sanitari.

CENTRI COORDINAMENTO AFA

DISTRETTO del LIVENZA (Sacile)

tel. 0434 736380

da lunedì a venerdì dalle 10:00 alle 12:00

DISTRETTO del NONCELLO (Pordenone)

tel. 0434 1923135

da lunedì a venerdì dalle 8:00 alle 9:00

DISTRETTO del SILE (Azzano Decimo)

tel. 331 6446067

da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 11:00

DISTRETTO delle DOLOMITI FRIULANE (Maniago)

tel. 0427 735275

da lunedì a venerdì dalle 10:00 alle 12:00

DISTRETTO del TAGLIAMENTO (San Vito al T.)

tel. 0434 841743

tutti i giorni lasciare messaggio in segreteria telefonica

Materiale prodotto dal Gruppo per l'Attività Fisica Adattata
Azienda Sanitaria Friuli Occidentale Pordenone

*Stampa in proprio Tipografia Interna
Sanitaria Friuli Occidentale*

MUOVITI!



Ritrova la tua vitalità insieme a noi

Supera i dolori e le difficoltà motorie con

AFA

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA



AS FO
Azienda sanitaria
Friuli Occidentale

 REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

ATTIVITÀ **AFA** ADATTATA FISICA

Sei un adulto o un anziano che soffre di mal di schiena, dolori e limitazioni motorie?

Ora c'è il programma che fa per te: AFA (Attività Fisica Adattata). È un'attività continuativa di gruppo, con esercizi alla portata di tutti, studiati per diversi tipi di problematiche e coordinati da operatori qualificati.

AFA migliora il tuo benessere e costa poco.

Un'occasione ideale per riprendere a muoverti in maniera dolce e divertente, incontrando altre persone in un clima amichevole ed attento alle tue esigenze.

L'attività si svolge presso strutture individuate dall'Azienda Sanitaria Friuli Occidentale

Per avere benefici, basta 1 ora per 2 volte alla settimana.

Con il programma AFA ti sentirai meglio fisicamente e psicologicamente, passerai meno tempo in casa e potrai fare nuove conoscenze.

Partecipare è semplice.

Per partecipare rivolgiti al tuo medico di fiducia.

Il medico compilerà un modulo di invio col quale potrai essere valutato gratuitamente dal fisioterapista del Centro di Coordinamento AFA distrettuale più vicino.

Il fisioterapista potrà così indirizzarti al corso AFA più adatto per le tue esigenze.

Ritorna a muoverti per star bene!

Impara a muoverti correttamente

Riduci i sintomi di patologie croniche

Migliora il tuo benessere psico-fisico

Tieni sotto controllo la tua salute

Mantieni la tua autonomia

Divertiti con esercizi studiati per te

Scopri nuove occasioni di socialità

Contatta il tuo medico di fiducia