

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 per l'Assistenza Sanitaria n.5 "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 596114

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 per l'Assistenza Sanitaria n.5 "Friuli Occidentale"  
Pordenone, luglio 2018

*Stampa in proprio Tipografia Interna  
Azienda per l'Assistenza Sanitaria n.5 "Friuli Occidentale"*

# **MUOVITI!**



## **Ritrova la tua vitalità insieme a noi**

## **Supera i dolori e le difficoltà motorie con**

# **AFA**

## **ATTIVITÀ FISICA ADATTATA**



# 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 per l'Assistenza Sanitaria n.5 "Friuli Occidentale": la spesa per la partecipazione è contenuta.

**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