

CENTRI VALUTAZIONE AFA

Servizi di Riabilitazione Territoriale

Casa della Comunità - Sacile

tel. 0434 736380

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

Cittadella della Salute - Pordenone

Casa della Comunità - Cordenons

tel. 0434 1923135

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

oppure lasciare un messaggio in segreteria telefonica

Casa della Comunità - Azzano Decimo

tel. 331 6446067

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

tel. 0434 423318

lasciare un messaggio in segreteria telefonica

Casa della Comunità - Maniago

Casa della Comunità - Spilimbergo

tel. 0427 735275

il martedì e il giovedì dalle 10:00 alle 12:00

Casa della Comunità - San Vito al Tagliamento

tel. 0434 841743

lasciare messaggio in segreteria telefonica



AFA

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

PER RESTARE ATTIVI E IN SALUTE



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

Stampa in proprio Tipografia Interna
Sanitaria Friuli Occidentale

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

Si svolge in strutture non sanitarie, come le Palestre della Salute, con professionisti qualificati, al fine di migliorare il livello di attività fisica, il benessere e la qualità di vita.

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, adatti ai diversi tipi di problematiche motorie

AFA migliora il tuo benessere.

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

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 Valutazione AFA più vicino.

Il fisioterapista potrà darti dei consigli e indirizzarti al corso AFA più adatto per le tue esigenze.

**MUOVERSI FA BENE, FARLO
INSIEME FA MEGLIO!**

- **IMPARA A MUOVERTI
CORRETTAMENTE**
- **RIDUCI I SINTOMI DELLE 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
SOCIALITA'**

**Contatta il tuo medico di
fiducia!**