

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

oppure lasciare un messaggio in segreteria telefonica

### **DISTRETTO del SILE (Azzano Decimo)**

tel. 331 6446067

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

tel. 0434 423318

lasciare un messaggio in segreteria telefonica

### **DISTRETTO delle DOLOMITI FRIULANE (Maniago)**

tel. 0427 735275

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

### **DISTRETTO del TAGLIAMENTO (San Vito al T.)**

tel. 0434 841743

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

RITROVA LA TUA VITALITÀ INSIEME  
A NOI!



# AFA

## ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

*PER UNA PROMOZIONE DI STILI DI VITA  
ATTIVI E SOCIALIZZANTI*



## AFA - ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

**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.**

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.

**IL PROGRAMMA AFA  
PUO' MIGLIORARE LA  
QUALITÀ DELLA TUA VITA!**

- **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!**