

## LA SCHEDA DI ADESIONE

Sarà compilata dal Suo Medico Curante.

Una volta compilata potrà contattare il Centro di Coordinamento per fissare un appuntamento.

### CONTATTI:

Distretto di TOLMEZZO:  
**0433488833**

Distretto di GEMONA:  
**0432989284**

Distretto di SAN DANIELE:  
**0432909140**

Distretto di CODROIPO:  
**0432909140**

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

azienda PER L'assistenza sanitaria

3 Alto Friuli, Collinare, Medio Friuli

## PROGRAMMA AFA ATTIVITÀ FISICA ADATTATA



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

Un programma di attività fisica  
pensato su misura per Lei!

LE VALUTAZIONI VERRANNO  
EFFETTUATE PRESSO IL CAP O  
IL POLO TERRITORIALE DI  
COMPETENZA



**IL PROGRAMMA AFA PUÒ  
MIGLIORARE LA QUALITÀ  
DELLA SUA VITA!**

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

azienda PER L'assistenza sanitaria

3 Alto Friuli, Collinare, Medio Friuli

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

azienda PER L'assistenza sanitaria

3 Alto Friuli, Collinare, Medio Friuli

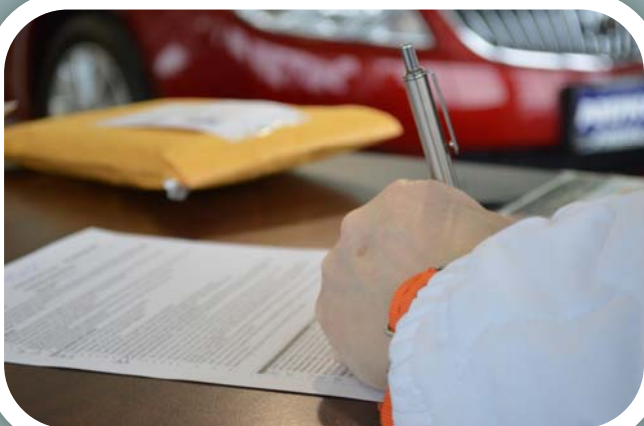
L'Azienda per l'Assistenza Sanitaria n.3 "Alto Friuli – Collinare – Medio Friuli", in collaborazione con le strutture sportive del territorio, promuove il programma AFA: una serie di corsi di attività fisica adattata.

Grazie ad una serie di esercizi fisici e sotto la guida di personale esperto lei potrà mantenersi in forma e avere effetti positivi sul suo stato psicofisico.

AFA inoltre riesce a contenere l'inevitabile progressione di alcune **problematiche** invalidanti legate all'avanzamento dell'età.

### IL PROGRAMMA AFA PUÒ MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA SUA VITA!

Il Suo **Medico di Medicina Generale** o i Medici Specialisti possono inviarla a questa attività e inserirla in gruppi AFA.



### Cos'è l'AFA?

Un' Attività Fisica Adattata.

Attività motoria per mantenimento e prevenzione.

Esercizi fisici svolti in gruppo

Non erogata, ma **supervisionata** dall'Azienda Sanitaria per qualità e sicurezza.

Corsi di un'ora, con frequenza bisettimanale per tutto l'anno.

Svolta nelle strutture sportive/ricreative del territorio.

Ad un costo davvero contenuto .

## PROGRAMMA AFA

Corsi di attività motoria diretti in particolare a persone con problematiche di salute "croniche", ma stabilizzate. Vengono svolti da Palestre che collaborano con l' AAS3 per consentire il mantenimento o miglioramento delle condizioni di salute dei cittadini. Ai corsi possono partecipare anche le persone che vogliono prevenire o ridurre i problemi legati alle diverse fasi della vita, come la menopausa e più in generale l'invecchiamento e la tendenza alla sedentarietà.

Il medico di medicina generale, oppure il medico specialista, indirizzano ai Centri di riferimento AFA dell' AAS3 i propri assistiti affinché, valutata l'idoneità, partecipino all'attività motoria nelle palestre selezionate.