

UN MESSAGGIO PER MANTENERE LA SALUTE



# ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

Spesso soffrire di una malattia cronica riduce la possibilità di movimento, e questo comporta un progressivo decadimento. **L'Attività Fisica Adattata (AFA)** aiuta a prevenirlo con esercizi fisici disegnati appositamente e volti alla prevenzione.

In collaborazione con diversi servizi dell'ASL, assistenti sociali, amministrazioni locali, società sportive e culturali, si sono aperti in Italia dei centri AFA, per il mantenimento dell'autonomia.

Nei centri si fanno esercizi mirati per  
**SCHIENA, ANCHE E GINOCCHIA**

Si eseguono inoltre esercizi in gruppo per chi ha subito un **ICTUS, ora stabilizzato**, e per chi è affetto dal morbo di **PARKINSON**.

È un'opportunità offerta a tutti, e soprattutto agli anziani.

**CHIEDETE AL VOSTRO MEDICO DI FAMIGLIA: SAPRÀ CONSIGLIARVI!**

Per informazioni e iscrizioni telefonare al numero

Riceverete tutte le informazioni necessarie per sapere dov'è il corso specifico AFA più vicino alla vostra abitazione.

progetto realizzato con il sostegno della

**Fondazione Johnson & Johnson**

SOCIAL RESPONSIBILITY IN ACTION