

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

In Italia sono stati promossi programmi di Attività Fisica Adattata (AFA), esercizi fisici disegnati appositamente, volti alla prevenzione delle conseguenze di numerose malattie croniche. Spesso soffrire di una malattia cronica riduce la possibilità di movimento, e questo comporta un progressivo decadimento.

L'Attività Fisica Adattata aiuta a prevenire questo decadimento.

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

Non si tratta di riabilitazione, che è prescritta ed eseguita dal servizio sanitario, ma di prevenzione.

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**.

Le sedute si tengono due o più volte alla settimana, e sono condotte da laureati in Scienze Motorie che hanno seguito appositi corsi di formazione

CHIEDETE AL VOSTRO MEDICO DI FAMIGLIA: SAPRÀ CONSIGLIARVI!

progetto realizzato con il sostegno della

Fondazione Johnson & Johnson

SOCIAL RESPONSIBILITY IN ACTION

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

Per informazioni e iscrizioni telefonare al numero

011 3856692

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

Oppure potete recarvi direttamente nel centro a voi più vicino:

CENTRO ANZIANI via Osasco, 80 - il MER e VEN dalle ore 9,15 alle ore 12

ANZICHÉ ANZIANO via Millio, 20 - il LUN e VEN dalle ore 9,15 alle ore 12

CSEN FREETIME Sport via Vipacco, 15 - il MAR MER GIO dalle ore 9,30 alle ore 11,30

ESL Nuoto Torino via Vigone, 70 - il LUN MAR GIO dalle ore 15 alle ore 17

ETÀ LIBERA via Isonzo, 31 - il MART e GIO dalle ore 15,30 alle ore 16,30

SAFATLETICA via Brione, 40 - il MER e VEN dalle ore 10,30 alle ore 11,30

