



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



UN MESSAGGIO PER MANTENERE LA SALUTE

ATTIVITA' FISICA ADATTATA A REGGIOLO

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 progressivo decadimento.

L'Attività Fisica Adattata aiuta a prevenire questo decadimento. In collaborazione con diversi servizi AUSL, i Medici di Medicina Generale, Azienda Santa Maria Nuova, 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 AFA si fanno esercizi mirati per:

**zona cervicale, zona dorsale, zona lombare,
arti superiori, arti inferiori**

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

CHIEDETE AL VOSTRO MEDICO DI FAMIGLIA: SAPRA' CONSIGLIARVI!

PER INFORMAZIONI CONTATTA 0522/267230 IL LUNEDI' O IL VENERDI' DALLE 9 ALLE 12

**LE ATTIVITA' SI SVOLGERANNO DAL 5/11/2019
PRESSO SALA BANDINI via 4 Novembre ex Reggiolo Pool 1° piano
IL MARTEDI' E GIOVEDI' DALLE 11 ALLE 12**

ISCRIZIONI APERTE

