



SCHEDE DI ADESION

SCHEDA DI ADESIONE

Jemplade dal Miedi

*Da compilare a cura
del proprio Medico Curante*

**Cheste schede e va tignude cont
e consegnade al Centri AFA**

**Questa scheda va conservata
e consegnata al Centro AFA**



Aziende pai Servizis Sanitaris n. 4 dal Friûl di Mieç
Azienda per i Servizi Sanitari n. 4 del Medio Friuli

**Intal câs che tu vedis interès pal program,
tu puedis domandâ
al Centri di Coordinament AFA**

*Nel caso Lei sia interessata/o al programma,
può rivolgersi
al Centro di Coordinamento AFA*

Tel. 0432-553338

**pueste eletroniche
e-mail: cafa@mediofriuli.it**

Di lunis a vinars, des 9.00 aes 13.00

*Dal lunedì al venerdì,
dalle ore 9.00 alle ore 13.00*

*Chest opuscul al è stât fat cu la poie de Lec 482/99
"Ûs des lenghis minoritariis te Aministrazion Publiche"*

*Questa pubblicazione è stata realizzata con Legge 482/99
"Uso delle lingue minoritarie nella Pubblica Amministrazione"*



Aziende pai Servizis Sanitaris n. 4 dal Friûl di Mieç
Azienda per i Servizi Sanitari n. 4 del Medio Friuli

PROGRAM AFA - PROGRAMMA AFA

**Un program di ativitât fisiche
just pal to stât di salût**



**Un programma di
attività fisica
adatto al tuo
stato di salute**

**PROMOZION DI STÏI DI VITE ATÏFS E DI SOCIALIZAZION
PROMOZIONE DI STILI DI VITA ATTIVI E SOCIALIZZANTI**

PROGRAM AFA - PROGRAMMA AFA

Par favorî il mantigniment des capacitâts motorîis che a son ancjemò, ancje se limitadis e par prevignî cun bon efiet une serie di fastidis ancje dolorôs, la ASS n. 4 Friûl di Mieç, in colaborazion cun cualchi palestre de zone, e à promovût une schirie di cors di **Attivitât Fistiche Adatade**.

La letierature internazionâl e la esperience fate in altris regjons, a calcolin che la Ativitât Fistiche Adatade AFA e je buine di sigurâ efietis positîfs a nivel di benstâ psicofisic in personis che, par vie di patologjiis stabilizadis, a àn une capacitât motorie/fuzionâl ridote.

Di fat, une serie di eserciziis fisics ben definîts, sot de vuide di personâl espert, e **pues miorâ il stât fisic gjenerâl** (ton muscolâr, moviments articolârs, resistence ae fadie) e contignî la progression di cualchi patologjie che e podarès puartâ ae invaliditât: cussì si pues ancje fâ cressi la cualitât de vite.

Par invît dal to miedi di famee o dai miedis specialiscj tu puedis tacâ cheste ativitât e jentrâ intun grup di AFA.

*Per favorire il mantenimento delle capacità motorie ancora presenti, anche se limitate e per prevenire efficacemente una serie di acciacchi fastidiosi e dolorosi, l'ASS n. 4 Medio Friuli, in collaborazione con alcune palestre della zona, ha promosso una serie di corsi di **Attività Fisica Adattata**.*

La letteratura internazionale e l'esperienza maturata in altre regioni, considerano l'Attività Fisica Adattata AFA appropriata nell'assicurare effetti positivi in termini di benessere psicofisico in persone che, a causa di patologie stabilizzate, presentano una ridotta capacità motoria/funzionale.

*Infatti, una serie di esercizi fisici ben definiti, sotto la guida di personale esperto, **può migliorare lo stato fisico generale** (tono muscolare, movimenti articolari, resistenza alla fatica) e contenere la progressione di alcune patologie invalidanti e consentire il miglioramento della qualità della vita.*

Su invito del Suo medico curante o dei medici specialisti Lei può essere inviato a questa attività e inserito in gruppi di AFA.



Ce ise la AFA - Ativitât Fistiche Adatade?

- a) e je **specifiche** pal to stât di salût e e va indevant dut l'an;
- b) no ven fate, ma e **ven controlade** de Aziende sanitarie par ce che al tocje cualitât e sigurece;
- c) e je **conseade** dal miedi di medisine gjenerâl;
- d) e je **condividue** tra i operadôrs sanitaris e lis palestris là che si fâs la ativitât;
- e) e à un a **cost bas**, compagn in dutis lis palestris.

Cos'è l'AFA - Attività Fisica Adattata

- a) **specificata** per il suo stato di salute e continuativa nell'anno;
- b) non erogata, ma **controllata** dall'Azienda sanitaria per qualità e sicurezza;
- c) **consigliata** dal medico di medicina generale;
- d) **condiviso** tra gli operatori sanitari e le palestre in cui si svolge l'attività;
- e) a **costo contenuto**, uguale per tutte le palestre.

Ativitât Fistiche Adatade: Attività Fisica Adattata

Siore /Siôr

Gentile Signora/Signore

I consei la partecipazion a un program di AFA par:

Le consiglio la partecipazione ad un programma di AFA per:

AFA Rachide
AFA Rachide

AFA Fibromialgjie
AFA Fibromialgia

AFA Gjambis
AFA Arti Inferiori

AFA Incontinance
AFA Incontinenza

Date *Data* _____

Il Miedi - *Il Medico curante* _____
(timbri e firme - *timbro e firma*)