

Invito

PROVINCIA
DI SANT'ANGELO E PADRE PIO
DEI FRATI MINORI CAPPUCCINI
FOGGIA



FONDAZIONE
CENTRI DI RIABILITAZIONE
PADRE PIO
onlus

al programma di
ATTIVITÀ FISICA E SPORTIVA ADATTATA

Si invita il Sig./la Sig.ra

Nato/a a

Il giorno

a frequentare un corso AFA per:

- IPOMOBILITÀ
- PREVENZIONE OSTEOPOROSI
- ARTROSI
- MAL DI SCHIENA
- ALTRO

Data

Firma e timbro del MMG o PLS



Prenota la tua prova gratuita
dal 16 al 28 febbraio
o negli "open day"

c/o il Presidio di Riabilitazione
"GLI ANGELI DI PADRE PIO"
Viale Padre Pio n° 24
San Giovanni Rotondo FG

PER INFORMAZIONI

www.fondazionecentripadrepio.it
(sezione HEALT FITNESS)

hfitness@fondazionepadrepio-onlus.it
TEL. 333.3737208 (lun-ven dalle 9 alle 18)



HEALTH FITNESS
ATTIVITÀ FISICA E SPORTIVA ADATTATA

PROVINCIA
DI SANT'ANGELO E PADRE PIO
DEI FRATI MINORI CAPPUCCINI
FOGGIA



FONDAZIONE
CENTRI DI RIABILITAZIONE
PADRE PIO
onlus

ATTIVITÀ FISICA E SPORTIVA ADATTATA

Per Attività Fisica e Sportiva Adattata (**AFA**) si intendono programmi di esercizi svolti in gruppo, predisposti per persone con patologie croniche, finalizzati alla modificazione dello stile di vita per la prevenzione secondaria e terziaria della disabilità.



I programmi sono destinati ad adulti e anziani in condizioni di salute stabili per assenza di malattia acuta o con riduzione delle capacità funzionali da condizione cliniche pregresse con esiti funzionali stabilizzati. L'**AFA** "semplice" è mirata, in particolare, a prevenire le complicanze del diabete, l'artrosi, il mal di schiena, l'ipomobilità, l'osteoporosi e ad impedire la progressione di tali patologie. L'**AFA**

"speciale" è rivolta a persone affette da patologie croniche clinicamente stabilizzate, come quelle secondarie a lesioni cerebrali (ictus, malattia di Parkinson) e a malattie reumatiche invalidanti (artrite reumatoide).

Le sedute hanno una durata di un'ora, con frequenza di tre volte alla settimana.



Per partecipare ai programmi di **AFA** semplice non è necessaria una certificazione medica ma occorre che l'utente presenti l'"invito al programma", compilato dal medico di medicina generale o pediatra.



Compilando l'invito al programma è possibile provare e successivamente iscriversi ai corsi di **Attività Fisica Adattata** nella nuova palestra di Health Fitness o in acqua. Per partecipare ai programmi di **AFA** "speciale" è necessario invece che la persona interessata sia valutata dal fisiatra della struttura, su richiesta del medico di medicina generale o dello specialista. Per aumentare le prestazioni fisiche (**forza muscolare, ampiezza di movimento**) e combattere il dolore acuto e cronico, sono presenti apparecchiature dall'elevato valore terapeutico: **Indiba Activ (tecar terapia)**, **Crosystem** e **Vibra**.

