



Muoviti, muoviti !

Attività Fisica Adattata per rimanere o ritornare in forma!

L'attività fisica adattata (AFA) è caratterizzata dalla partecipazione a gruppi di attività motoria, seguendo protocolli dettati dalla ASL3 Genovese. E' particolarmente indicata per cittadini con disabilità causate da sindromi dolorose o difficoltà di movimento, dovute per es. a mal di schiena, mal di collo, ecc. o ad esiti stabilizzati di eventi quali frattura di femore, ictus, ecc.

I gruppi sono condotti da professionisti competenti: laureati in Scienze Motorie o diplomati ISEF o laureati in Fisioterapia.

Per saperne di più, partecipa a

Assemblea pubblica mercoledì 25 settembre alle ore 16
presso il Circolo ARCI Zenzero in via Torti 35 rosso

Saranno presenti:

- dr.ssa **Maria Romana Dellepiane**, direttrice del Distretto sanitario 12 Valbisagno e Valtrebbia
- dr.ssa **Loredana Minetti**, direttrice del Distretto sanitario 11, referente AFA per la ASL 3
- dr.ssa **Maria Neri**, direttrice del Distretto sociale 12 Valbisagno e Valtrebbia
- dr. **Pierclaudio Brasesco**, medico di medicina generale del Distretto 12
- dr.ssa **Cristina Barbera**, docente di Scienze motorie, presidente dell'Associazione "Anziani oggi"

Per informazioni, telefona allo 010 9412005 (circolo Zenzero) o al 329 6509281