

ATTIVITA' FISICA ADATTATA

L'attività fisica è notoriamente uno degli aspetti più rilevanti per un corretto stile di vita e per la prevenzione di patologie cronico – degenerative.

Quest'attività è rivolta a **persone adulte e anziane** e si inserisce perfettamente come risposta valida ai bisogni del soggetto anziano in quanto, oltre ad influenzare alcuni apparati importanti, apporta benefici effetti anche all'equilibrio psichico perché stimola nuovi interessi, sollecita la socializzazione, riduce la dipendenza psicologica da farmaci e migliora la qualità del sonno.

Le sedute di APA della durata di 75 minuti, si svolgono **due volte a settimana**, in gruppi omogenei di 10/15 persone, sotto la guida di personale qualificato e formato per questo specifico servizio.

Le sedute di APA si svolgono in **gruppi omogenei**, durante le quali si eseguono esercizi, a corpo libero o con attrezzi, calibrati sulle capacità dei soggetti per i quali vengono periodicamente eseguite valutazioni funzionali per ottenere miglioramenti nella performance fisica (riduzione del dolore, aumento della forza e miglioramento della mobilità) e nella capacità di affrontare le attività della vita quotidiana (ad esempio capacità di vestirsi autonomamente o di assumere posture corrette durante le azioni di vita quotidiana) senza effetti avversi.

MODALITA' DI ACCESSO

L'iscrizione è subordinata ad una visita gratuita a cura del fisiatra del Presidio "Mons. Pogliani" al fine della valutazione funzionale iniziale e l'individuazione del percorso più appropriato.

La prenotazione per accedere alle visite fisiatriche può essere effettuata con le seguenti modalità:

- recandosi direttamente allo sportello del servizio Accettazione del Presidio
- telefonando al servizio Accettazione (tel. 019/670111-2) dal lunedì al venerdì dalle ore 11.30 alle 12.30

Le tariffe del ciclo di sedute APA sono consultabili presso il servizio Accettazione.