

ATTIVITÀ AFA

L'Attività Fisica Adattata è un programma di esercizi fisici appositamente studiato con l'obiettivo di favorire il mantenimento delle capacità funzionali e migliorare la qualità della vita.

Per le persone con deficit cognitivi e bassi livelli di attività fisica, la partecipazione al corso può offrire benefici su tre livelli:

COGNITIVO: stimola funzioni come la concentrazione e la memoria;

FISICO E MOTORIO: allena la forza muscolare e l'equilibrio;

PSICOLOGICO E SOCIALE: favorisce la socializzazione e contrasta l'isolamento attraverso l'attività in piccoli gruppi.

L'esercizio fisico può inoltre contribuire a ridurre gli stati d'ansia e le alterazioni dell'umore.



FIDENZA

Centro
Disturbi Cognitivi

Via don Enrico Tincati 2

da Lunedì **19 ottobre**

10.30 – 11.30

da Mercoledì **21 ottobre**

15.30 – 16.15

da Giovedì **22 ottobre**

10.30 – 11.30