

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA



ZONA FIRENZE
ZONA FIORENTINA NORD-OVEST
ZONA FIORENTINA SUD-EST
ZONA MUGELLO

COS'È

AFA è il programma di attività fisica che ha lo scopo di modificare lo stile di vita della popolazione adulta e anziana per prevenire i danni legati alla sedentarietà

I CORSI

AFA A

Rivolta a persone con artrosi, osteoporosi, ovvero patologie che migliorano con il movimento

AFA B OTAGO

Per la prevenzione delle cadute. È rivolta a persone che presentano un alto rischio di caduta e tramite questo percorso possono migliorare l'equilibrio ed evitare fratture vertebrali, di polso o di femore

AFA C

Rivolta a persone con patologie croniche con ridotta competenza funzionale (esiti di ictus, parkinson ecc)

AFA FIBROMIALGIA

Dedicata alle persone con diagnosi di fibromialgia

COME ACCEDERE

PER I CORSI AFA A-B-C



Telefona al **numero unico aziendale** 055 54 54 54 tasto 2 dal Lunedì al Venerdì 07.45-18.30 ed il Sabato e prefestivi 07.45-12.30



Rivolgiti alle **Farmacie aderenti** con servizio di prenotazione CUP



Recati ai Presidi sanitari dove sono presenti i **punti CUP**

Non occorre alcuna prescrizione o certificazione medica: rivolgiti comunque al tuo Medico di Famiglia per un parere sulla partecipazione all'attività motoria

Lascia i tuoi dati e sarai richiamato dal Fisioterapista del tuo territorio per una valutazione gratuita necessaria alla partecipazione ai corsi AFA

PER I CORSI AFA FIBROMIALGIA

La persona con diagnosi di fibromialgia, inviata dal Reumatologo, Fisiatra, Algologo, Fisioterapista e Medico di medicina generale, **accede direttamente senza valutazione alla palestra o piscina** dove si svolgono i corsi AFA dedicati. L'elenco dei corsi è disponibile sul sito www.uslcentro.toscana.it nella sezione dedicata all'Attività fisica adattata - afa fibromialgia

