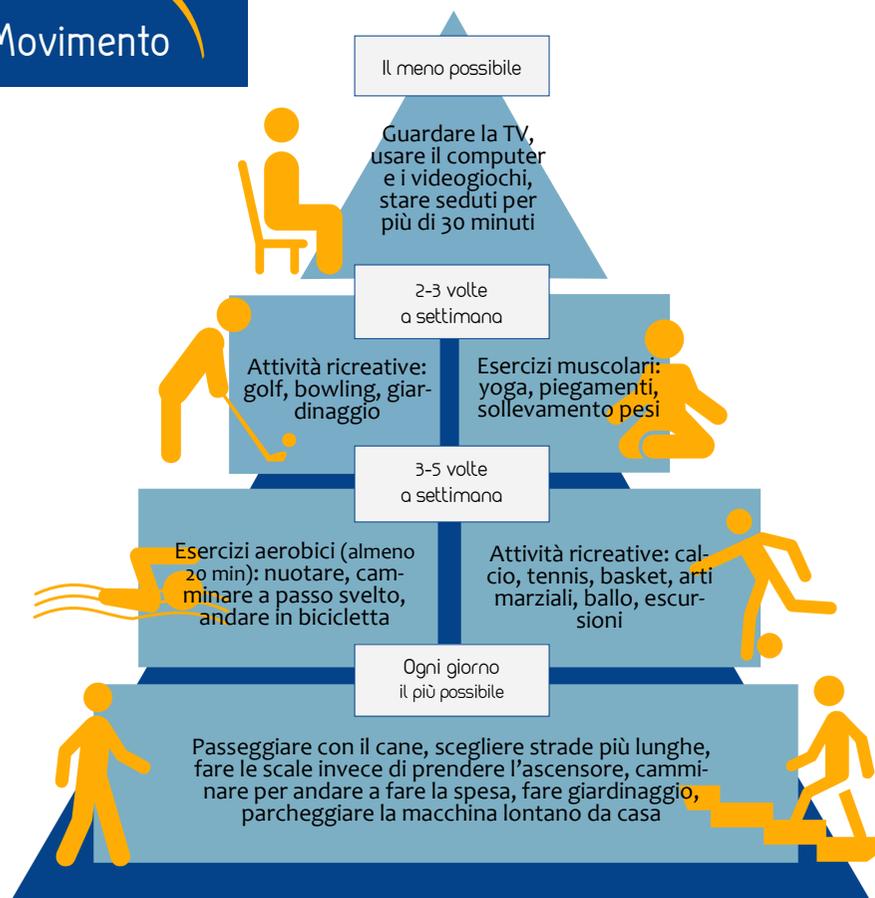


Il Movimento



Per INFO

Per ulteriori informazioni
www.uslcentro.toscana.it
www.sdsempolesevaldarnovaldelsa.it
www.sds.firenze.it
www.sdsmugello.it
www.sds-nordovest.fi.it
www.sdspistoiese.it
www.sdsvaldinievole.it
www.sds.prato.it

Attività Fisica Adattata



Cos'è

AFA è il programma di **attività fisica adatto** alla **tua condizione di salute**, come indicato dal tuo medico.

Sono corsi che hanno lo scopo di **modificare lo stile di vita** della popolazione adulta e anziana, per prevenire i danni legati alla sedentarietà. Molti studi hanno dimostrato come uno stile di vita sedentario contribuisca in modo determinante ad aggravare il processo disabilitante tipico delle malattie croniche.



I Corsi

AFA FIBROMIALGIA

Dedicata alle persone con diagnosi di FIBROMIALGIA

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 ad anziani 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 pazienti portatori di patologie croniche, con limitazioni funzionali.



I Costi

I corsi hanno un costo di:

2,50 euro ad accesso per i corsi AFA A e Fibromialgia

3,50 euro ad accesso per i corsi AFA B (OTAGO) e per i corsi AFA C

4,00 euro ad accesso per i corsi AFA piscina

Le quote si intendono per accesso ad una sessione di gruppo di 1 ora, con frequenza di 2-3 volte settimanali. I costi, oltre al pagamento di una minima quota di assicurazione annuale sono a carico del partecipante e sono definiti da regolamento aziendale.

Come accedere

AFA FIBROMIALGIA

La Persona con diagnosi di Fibromialgia, inviata dal Reumatologo, Fisiatra, Algologo, Fisioterapista, Medico di medicina generale **accede direttamente** alla palestra o piscina dove si svolgono i corsi AFA dedicati.

AFA A - B - C

Ambito Fiorentino

- telefonare al **numero unico aziendale 055-545454** dal Lunedì al Venerdì 7.45 - 18.30 e il Sabato e prefestivi 7.45 - 12.30
- rivolgersi alle farmacie aderenti con servizio di prenotazione cup oppure recarsi ai Presidi sanitari dove sono presenti i punti cup

Ambito Pistoiese

- telefonare al **n. verde 800 251 822** dal Lun al Ven con orario 11.00-13.00
- contatti diretti con i nuclei operativi: Centro Riabilitazione di Valdibranca Pistoia 0573228720, Centro Fiorella Cappelli Borgo a Buggiano 0572460901

Ambito Pratese

- telefonare al Servizio di Riabilitazione, presso il Centro socio sanitario "Giovannini" allo 0574 807851 da lunedì a venerdì ore 8.00-14.00

Ambito Empolese

- telefonare al numero unico Aziendale 055 545454 (orari e giorni) o ai numeri 0571 705565 - 0571 705566 - 0571 705716 (da lunedì a venerdì ore 8.00-13.00)

Per l'iscrizione ai corsi AFA **non è necessaria alcuna prescrizione** o certificazione medica, pur tuttavia prima di accedere ai corsi è importante **rivolgersi al proprio medico per avere un parere sulla partecipazione** all'attività motoria.

Le palestre

L'elenco dei corsi è disponibile sui siti web delle singole SdS oltre che per la zona sud est sul sito www.uslcentro.toscana.it, o presso i presidi aziendali.

