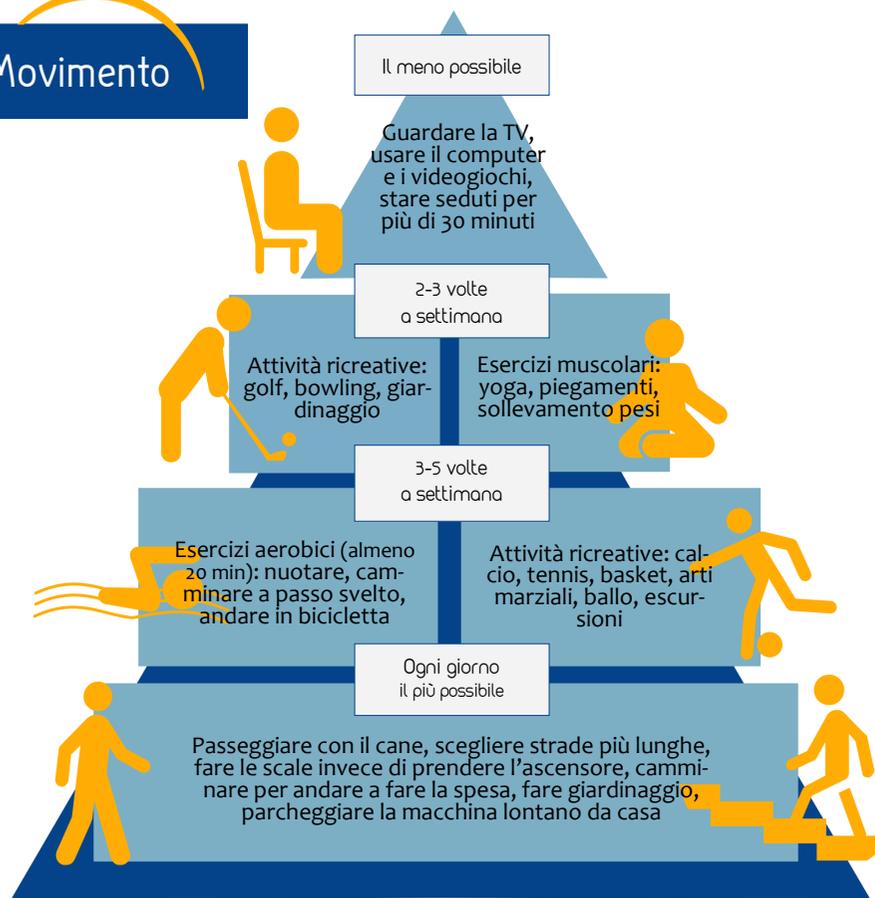


## Il Movimento



## Per INFO

[www.uslcentro.toscana.it](http://www.uslcentro.toscana.it)

[sdsempolesevaldarnovaldelsa.it](http://sdsempolesevaldarnovaldelsa.it)

[sds.firenze.it](http://sds.firenze.it)

[sdsmugello.it](http://sdsmugello.it)

[sds-nordovest.fi.it](http://sds-nordovest.fi.it)

[sdspistoiese.it](http://sdspistoiese.it)

[sdsvaldinievole.it](http://sdsvaldinievole.it)

[sds.prato.it](http://sds.prato.it)

[sds-firenzesudest.055055.it](http://sds-firenzesudest.055055.it)

## Attività Fisica Adattata

# AFA

## Cos'è

AFA è il programma di **attività fisica adatto** alla **tua condizione di salute**.

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 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 limitazioni funzionali.



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.

## I Costi

I corsi hanno un costo massimo di:

**3,50** euro ad accesso per i corsi AFA A e Fibromialgia

**4,50** euro ad accesso per i corsi AFA B (OTAGO) e per i corsi AFA C

**5,00** 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

- telefona al **numero unico aziendale 055-545454** dal Lunedì al Venerdì 7.45 - 18.30 e il Sabato e prefestivi 7.45 - 12.30
- rivolgiti alle **farmacie aderenti** con servizio di prenotazione CUP
- recati ai **Presidi sanitari** dove sono presenti i punti CUP

#### Ambito Pistoia

- telefona al **Centro Riabilitazione di Valdibrana** Pistoia 0573 228720 dal lunedì al venerdì 09.00-12.00
- telefona al **numero unico aziendale 055-545454** dal Lunedì al Venerdì 7.45 - 18.30 e il Sabato e prefestivi 7.45 - 12.30

#### Ambito Valdinievole

- telefona al **Centro Fiorella Cappelli** Borgo a Buggiano 05724 60901/2 dal Lunedì al Venerdì 09.00-11.00
- telefona al **numero unico aziendale 055-545454** dal Lunedì al Venerdì 7.45 - 18.30 e il Sabato e prefestivi 7.45 - 12.30

#### Ambito Pratese

- telefona al **Servizio di Riabilitazione**, presso il Centro socio sanitario "Giovannini" allo 0574 807851 dal Lunedì al Venerdì ore 8.00-14.00
- telefona al **numero unico aziendale 055-545454** dal Lunedì al Venerdì 7.45 - 18.30 e il Sabato e prefestivi 7.45 - 12.30

#### Ambito Empolese

- telefonare al **numero unico Aziendale 055 545454**, attivo dal Lunedì al Venerdì 7.45 -18.30 e il sabato e prefestivi 7.45 -12.30
- recati ai **Presidi sanitari** dove sono presenti i punti CUP

## Le palestre

L'elenco dei corsi è disponibile sui siti web delle singole SdS e sul sito [www.uslcentro.toscana.it](http://www.uslcentro.toscana.it), oppure presso i presidi aziendali.

