



## Comunicato Stampa

### **Il movimento fa salute. Torna Afa, il progetto di attività fisica avanzata dell'Ausl Toscana Centro con la Società della Salute**

**Prato, 28 agosto 2023** - Modificare lo stile di vita delle persone adulte e anziane per prevenire i danni legati alla sedentarietà. Questo è l'obiettivo di Afa, Attività Fisica Avanzata, il progetto che l'Azienda UsI Toscana Centro insieme alla Società della Salute rilanciano con forza, certi che, come dimostrato da molti studi, uno stile di vita attivo basato sul movimento contribuisca a ridurre il processo disabilitante tipico delle malattie croniche. Oltre al programma Afa dedicato alle persone anziane, si tratta di percorsi specifici per chi è affetto da fibromialgia, artrosi e osteoporosi, per chi è ad alto rischio cadute, e per coloro affetti da patologie croniche con limitazione funzionali.

“E' un servizio centrale nella politica delle prevenzione sulla quale continueremo a investire risorse ed energia – commenta il presidente di SdS Area Pratese, Simone Faggi -. Ripetere che il movimento fa salute non basta, vanno concretizzate le azioni. E Afa è da anni un progetto serio e importante che rivoluziona lo stile di vita delle persone con malattie croniche”.

Per iscriversi non è necessaria alcuna prescrizione o certificazione, ma è consigliato avere, prima di accedere, il parere del proprio medico. I costi oscillano da 3.50 a 5 euro l'ora, con frequenza di due o tre volte a settimana. I cittadini dei sette comuni dell'area pratese dovranno rivolgersi al Servizio di Riabilitazione del Centro socio-sanitario “Giovannini” di Prato (0574807851), dal lunedì al venerdì, dalle 8 alle 14. Chi ha la fibromialgia diagnosticata ufficialmente può invece accedere direttamente alla palestra o alla piscina dove si svolgono i corsi Afa.

L'elenco dei corsi è disponibile sul sito [sds.prato.it](http://sds.prato.it) oppure [uslcentro.toscana.it](http://uslcentro.toscana.it), nonché nei presidi aziendali. Ci sono corsi attivi in ogni territorio comunale.

*Dott.ssa Stella Spinelli*  
Ufficio Stampa  
SdS Area Pratese