



# ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

## 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

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

## ZONA PRATESE

## COME ACCEDERE

### PER I CORSI AFA A-B-C



**Telefona** al servizio di Riabilitazione, presso il Centro socio sanitario Giovannini allo 0574 807851 dal Lunedì al Venerdì 08.00-14.00



**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

### 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](http://www.uslcentro.toscana.it) nella sezione dedicata all'Attività fisica adattata - afa fibromialgia

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

