



## COMUNICATO STAMPA

28 agosto 2025

### **Il movimento fa salute. Torna “Afa”, il progetto di attività fisica avanzata per prevenire i danni legati alla sedentarietà in adulti e anziani**

*Corsi in 31 sedi su tutto il territorio provinciale. Non è necessaria la prescrizione o certificazione. Consigliato il parere del proprio medico*

**Prato.** Migliorare le condizioni di vita di adulti e anziani prevenendo i danni legati alla sedentarietà. E' questo l'obiettivo di "Attività fisica avanzata" (Afa), il servizio che Usl Toscana Centro e Società della Salute forniscono ai pratesi con corsi in 31 sedi su tutto il territorio provinciale.

I corsi sono di quattro tipi diversi. "Afa A" si rivolge a persone con artrosi, osteoporosi, ovvero patologie che migliorano con il movimento. "Afa b" è rivolto 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" è rivolto a persone con patologie croniche con ridotta competenza funzionale (esiti di ictus, parkinson etc). "Afa Fibromialgia" infine è un corso dedicato alle persone con diagnosi di fibromialgia.

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.

#### **I corsi e le sedi**

- Associazione ARCA - Via Emilio Giubilei,18 - Tel 3501052815 - 0574 1551679 - Prato - AFA A/ AFA A Fibromialgia/ AFA C
- Associazione “Noi e il Parkinson” - Via Mozza sul Gorone 11, Telefono 0574 444004 Prato - AFA C
- Spazio Universi Paralleli - Via Pomeria, 97 - Tel. 351/8708297 – Prato - Telefonare MART – GIOV –VEN ore 16-18 - AFA A
- A.S. Dance Style asd - via Ubaldino Peruzzi 20/1 – Tel 3208373132 / 3498327120 - Prato - AFA A
- Uisp - Via Gualtierio Galeotti, 33 - Tel. 0574/691133 - AFA A. Corsi attivi presso:

Palestra Il Sogno ( accanto alla Chiesa del Soccorso) – Prato; Circolo ARCI Cherubini - Grignano – Prato; Circolo ARCI Coiano – Prato; Circolo ARCI San Paolo - Prato

- Uisp - Associazione fibromialgici – Cgfs - piscina Gescal – San Giusto - Tel. 0574/691133 – Prato - AFA A Fibromialgia, in acqua
- Auser – Uisp – Via Guazzalotri 12 - Tel. 0574/691133 – Iolo - AFA A
- Polisportiva Colline Medicee - presso circolo MCL (sede della misericordia) - piazza San Pietro, tel 3357668422 / 3357363723 – Seano - AFA A
- RSA Casa di Marta – Via Pistoiese, 613/2 – Tel 0574 814335 – Prato -AFA A/ AFA C
- Msp c/o Centro sociale Alberto Bernardi – Via Tintori, 62 - Tel. 3200614975 – Prato - AFA A
- Msp c/o Circolo Renzo Degli Innocenti - Via Andrea Costa, 62 - Tel. 320/0614975 - Galciana - Prato - AFA A
- Msp c/o Circolo ARCI Grassi - Via Pistoiese - Tel. 3200614975 - Narnali - Prato - AFA A
- Msp c/o Circolo Sant' Ippolito - Via Visiana, 111 - Tel. 3200614975- Prato - AFA A
- Msp c/o Circolo Olimpia a Tavola - Vicolo del Chiassarello, 11 - Tel. 3200614975 - Prato - AFA A
- Msp c/o Circolo Arci Paperino - Via dell' Alloro, 12 - Tel. 0574/540192 - 320/0614975 - Prato - AFA A
- Msp c/o Circolo Arci Borgonuovo - Via Lorenzo Da Prato, 17 – Tel. 320/0614975 - Prato - AFA A
- Msp c/o Chiesa Sacra Famiglia - Ponte Petrino – Viale Borgo Valsugana - Tel. 333/2898546 - Prato - AFA A
- Msp c/o Circolo Arci Figline - Via Di Cantagallo, 250 - Tel. 320/0614975 - Prato - AFA A
- Msp c/o Centro sociale Pitigliani- Via Milano, 8, il Soccorso – Tel 3200614975 - Prato - AFA A
- Msp c/o Palestra Comunale – Via Giotto - Tel. 3200614975–Poggio a Caiano (Po) - AFA A
- Msp c/o Centro Sociale Punto Incontro - Via Enrico Toti, 41 - Tel. 320/ 0614975 - Oste Montemurlo (Po) - AFA A
- Msp c/o Circolo ARCI Nuova Europa - Via Curiel, 102 Tel. 3200614975 - Oste Montemurlo (Po) - AFA A
- Msp c/o Circolo Arci Bagnolo - Via Montalese, 197 - Tel. 3200614975 Montemurlo (Po) - AFA A
- Msp c/o Casa del Popolo Vaiano - Via Giulio Braga, 183 - Tel. 0574/989136 - Vaiano (Po) - AFA A
- Msp c/o Ex scuola d'infanzia paritaria S. Caterina De Ricci - Via Amendola 2 - Tel. 3200614975 – La Briglia – Vaiano (Po) - AFA A
- Msp c/o Ex scuola d'infanzia paritaria S. Maria Assunta – Via di Carmignanello 3 - Tel. 3200614975 – Carmignanello – Cantagallo (Po) - AFA A
- Msp c/o Salone Meucci - Piazza Donatori di Sangue, 1 - Tel. 3200614975 Mercatale di Vernio (Po) - AFA A