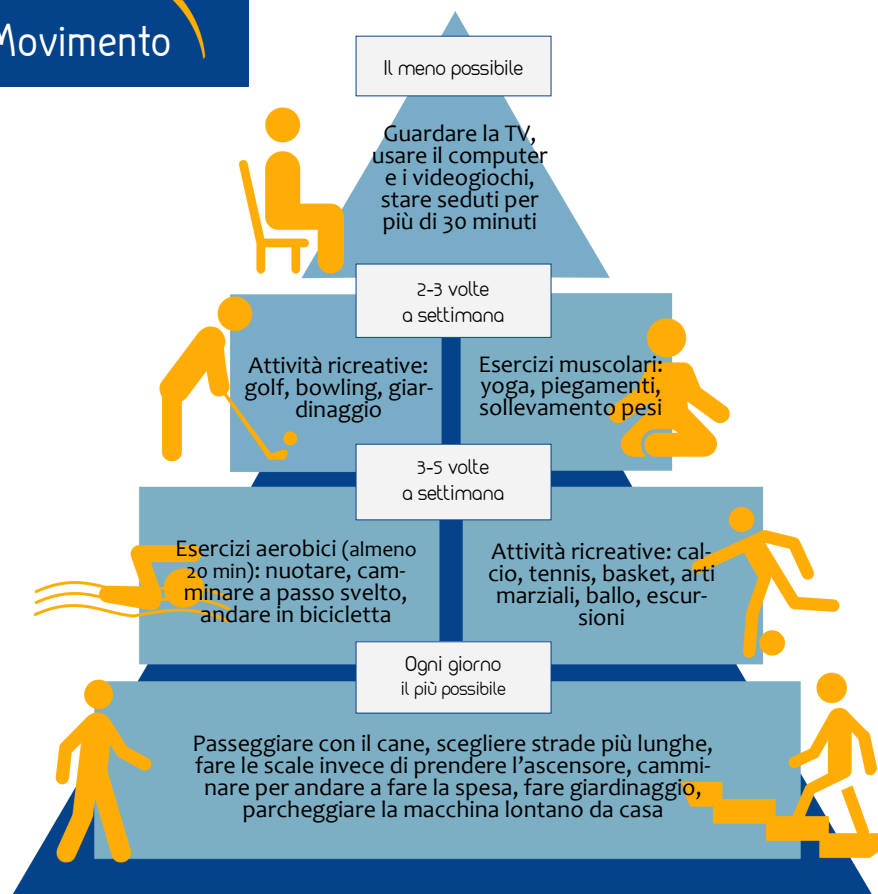


## Il Movimento



## Per INFO

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

[www.sdsempolesevaldarnovaldelsa.it](http://www.sdsempolesevaldarnovaldelsa.it)  
[www.sds.firenze.it](http://www.sds.firenze.it)  
[www.sdsmugello.it](http://www.sdsmugello.it)  
[www.sds-nordovest.fi.it](http://www.sds-nordovest.fi.it)  
[www.sdspistoiese.it](http://www.sdspistoiese.it)  
[www.sdsvaldinievole.it](http://www.sdsvaldinievole.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 **CUP Metropolitano 840 003 003** da rete fissa, 199175955 da cellulare dal Lun al Ven con orario 7.45-18.30/ sabato 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, CSS Giovannini, **0574807851**, dal lunedì al venerdì dalle ore 08.00 alle ore 14.00.

#### Ambito Empolese

- telefonare al call center **0571/7051** oppure al numero **0571/705565**
- telefonare ai numeri **0571/705566 - 0571/705716** (dal Lun al Ven dalle 8.00 alle 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](http://www.uslcentro.toscana.it), o presso i presidi aziendali.

