



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 **migliorare 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 influisca 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 persone con 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 un'ora con frequenza 2-3 volte a settimana, in gruppo. Le cifre di riferimento non comprendono eventuali costi relativi a spese associative.

Come accedere

AFA FIBROMIALGIA

La Persona con diagnosi di Fibromialgia, inviata dal Reumatologo, Fisiatra, Algologo, Fisioterapista, Medico Medicina Generale **accede direttamente** alla palestra o piscina dove si svolgono i corsi AFA dedicati.

AFA A-B-C

Zona Firenze

- telefonare al **numero unico aziendale 055 545454** dal Lunedì al Venerdì 07.45 - 18.30 e il Sabato e prefestivi 07.45 - 12.30
- rivolgersi alle farmacie aderenti con servizio di prenotazione cup oppure recarsi ai Presidi sanitari dove sono presenti i punti cup

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

Puoi controllare l'elenco delle sedi dove si svolgono i corsi sul sito della Società della Salute di Firenze www.sds.firenze.it, oppure il sito www.uslcentro.toscana.it dove troverai i riferimenti delle **società della salute** distinte per zona di appartenenza.

Per ulteriori informazioni
www.uslcentro.toscana.it
www.sds.firenze.it