

PERCHÉ L'ATTIVITÀ FISICA ADATTATA (A.F.A.) FA BENE

L'AFA è un'attività costituita da semplici esercizi fisici alla portata di tutti, che permette al proprio corpo di rimanere in movimento stando in compagnia.

Se effettuata in modo regolare, aiuta chi soffre di "dolori" dovuti ad artrosi, osteoporosi, sedentarietà, e chi è affetto da limitazioni funzionali croniche. E' un valido supporto anche in caso di ipertensione, diabete e obesità.

Si svolge sotto forma di attività di gruppo in piscine, palestre e luoghi di socializzazione i cui gestori abbiano stabilito specifico accordo la Società della Salute di Firenze. I corsi AFA sono presenti in tutti i Quartieri.

Gli esercizi sono sicuri perché i programmi sono stati messi a punto dai Fisioterapisti dell'Azienda Sanitaria di Firenze, per persone in condizione di salute fragile che presentano:

1. AFA "A": basso livello di disabilità (sindrome algica da ipomobilità o da osteoporosi, rachialgia cronicizzante)
2. AFA "B": alto livello di disabilità (specifici per Parkinson, esiti di Ictus, Artrite Reumatoide).

Per lo svolgimento dell'AFA non è richiesta alcuna certificazione medica: il cittadino può accedere ai corsi su consiglio del proprio

Medico di Medicina Generale, di Medici specialisti, o dei Fisioterapisti della ASL alla fine dei programmi di Riabilitazione. E' sufficiente telefonare al **numero verde gratuito**

800801616

e lasciare i dati richiesti. Entro breve verrà contattato da un Fisioterapista della Asl che effettuerà una semplice valutazione funzionale necessaria sia per escludere eventuali controindicazioni sia per essere inseriti nel programma AFA più adeguato, identificando la sede di attività più comoda tra quelle disponibili. La quota di partecipazione ai corsi AFA, stabilita dalla Regione Toscana, è di **2 euro (2,5 euro per i programmi svolti in piscina)** ad accesso ed è valida per tutte le sedi di erogazione; non è comprensiva degli oneri assicurativi che sono a carico del cittadino.

Oltre i corsi di AFA "A" già attivi da tempo, è iniziato il primo corso di AFA "B"-Parkinson grazie alla collaborazione di UISP e Associazione Italiana Parkinsoniani (AIP).



Tra breve partiranno anche i corsi di AFA "B" per persone affette da esiti di Ictus e Artrite Reumatoide in collaborazione con l'Associazione Lotta Ictus Cerebrale (ALICE) e l'Associazione Malattie Reumatiche (A.T.Ma.R) alle quali è possibile rivolgersi per ulteriori informazioni.

Per ulteriori notizie sull'AFA è possibile consultare il sito della Società della Salute di Firenze www.sds.firenze.it

*Direttore U.O. Riabilitazione Funzionale Zona Firenze
Dott.ssa Simonetta Tamburini*