

Organizzato da:



SALUTEDÌ

Giornate di promozione della salute per la terza età

COME NON FARSI MALE DA SOLI

Laboratorio pratico-esperienziale sugli stili di vita e il movimento rivolto alla popolazione adulta e anziana

Con **Francesco Giovanni De Razza** - Uisp

Ottaviano Gerace e **Sabina Pucci** - Fisioterapisti Riabilitazione
Funzionale Zona Fiorentina Sud Est



Sabato 17 Gennaio ore 10:30



PBAM - Piccola Bottega delle arti e dei mestieri
Via del Chiostro 1- San Francesco, Pelago (accanto alla Scuola Primaria)

Aperto a tutta la cittadinanza

Ingresso gratuito

In collaborazione con:



CISL PENSIONATI
VAL DI SIEVE VALDARNO



unicopfirenze
Sezione Soci Valdisieve



Regione Toscana

SOS Attività di Riabilitazione Funzionale
Zona Fiorentina Sud Est
Azienda USL Toscana Centro
Società della Salute Fiorentina Sud Est

Attività fisica come benessere fisico

- Benefici sul nostro apparato muscolo-scheletrico
- Riduzione del rischio cadute
- Gestione delle principali malattie croniche





Attività fisica come benessere sociale

Attività di gruppo che favorisce
la socializzazione

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA



FA





ZONA FIRENZE
ZONA FIORENTINA NORD-OVEST
ZONA FIORENTINA SUD-EST
ZONA MUGELLO

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

COME ACCEDERE

PER I CORSI AFA A-B-C



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



Recati ai Presidi sanitari dove sono presenti i **punti 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 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



Scopo del corso AFA



Migliorare lo stile di vita



Favorire la socializzazione



Non occorre alcuna prescrizione o certificazione medica: rivolgiti comunque al tuo Medico di Famiglia per un parere sulla partecipazione all'attività motoria





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

Valutazione del fisioterapista

- Consenso informato
- Dati anagrafici
- Problematiche motorie
- Dolore e localizzazione
- Test
 - Equilibrio
 - Cammino
 - Forza e resistenza



Il Sig./La Sig.ra

- Dichiaro di essere stata inviato/a dal MMG/Specialista per una valutazione AFA
- Viene inviato/a a partecipare ai programmi AFA dai Servizi di Riabilitazione Funzionale della ASL Toscana Centro o dal proprio Infermiere di Sanità di Iniziativa
- Chiedo autonomamente di poter aderire ai programmi AFA, dichiarando di avvisare il proprio Medico e sentirne il parere

Data _____

Si consiglia di partecipare possibilmente al programma di esercizi:

- AFA **A** : autonomia conservata
- AFA **B**: Otago-rischio cadute
- AFA **C**: ridotta competenza funzionale

Firma professionista proponente

DOVE TROVARE LE INFORMAZIONI PER L'ISCRIZIONE?

Presso i presidi di riabilitazione ASL potrà ricevere informazioni sulle palestre del circuito AFA e sul programma più adatto a Lei.

Per ulteriori informazioni
www.uslcentro.toscana.it

NOTE PER L'EROGATORE



Cosa sono i programmi di esercizio AFA

L'Attività Fisica Adattata (AFA) rappresenta una strategia di intervento per sostenere l'attività fisica come azione di prevenzione e mantenimento e di educazione ai corretti stili di vita.

Le attività proposte nei corsi AFA sono basate su programmi di esercizio disegnati per rispondere a differenti condizioni funzionali, sono svolte in gruppo, in ambienti primariamente deputati alla socializzazione, nelle palestre, istituzioni o associazioni da personale adeguatamente formato.

L'AFA NON È ATTIVITÀ SANITARIA, non è compresa nei livelli essenziali di assistenza assicurati dal SSR, pertanto i costi di partecipazione sono a carico dei cittadini partecipanti.



AFA
Attività Fisica
Adattata

Modulo Invio Utente
all'erogatore AFA

Per riepilogare

Quali sono i vantaggi dei corsi AFA?

Migliorare la capacità di movimento

Prevenire le cadute

Conoscere persone nuove

Migliorare la propria autostima

Combattere la depressione e il malumore

Prevenire o ridurre le malattie croniche

Non è necessaria la prescrizione o la certificazione

Si può decidere quando e dove andare

Gli istruttori sono professionisti qualificati

La gestione dei servizi fa capo ai criteri di qualità come previsto da delibere regionali e procedure aziendali

Realizzazione:

Sabina Pucci

Fisioterapista

SOS Attività di Riabilitazione Funzionale

Azienda USL Toscana Centro

Fonti principali:

- <https://www.regione.toscana.it/-attività-fisica-adattata>
- <https://www.uslcentro.toscana.it/index.php/riabilitazione/625-l-attivita-fisica-adattata>
- <https://sds-firenzesudest.055055.it/novita/comunicati-stampa/attivita-fisica-adattata-afa-aggiornato-il-calendario-dei-corsi>