

A.F.A. è il programma di attività fisica adattata per specifici stati di salute.

Il programma riguarda soprattutto le persone anziane e adulte, che presentano condizioni ricorrenti anche dolorose e/o riduzione delle capacità funzionali conseguenti a situazioni cliniche pregresse. In questi casi, infatti, può essere indicata un'attività fisica svolta in gruppi guidati da istruttori, che contribuisca alla prevenzione della perdita di capacità motorie.

Il tuo medico ti ha consigliato di partecipare all'Attività Fisica Adattata...

... telefona dal lunedì al venerdì dalle 14.00 alle 18.00

al **NUMERO VERDE**

**800-801616**



Operatori sanitari ti contatteranno per inserirti nella sede AFA più adeguata alle tue necessità

## IL MOVIMENTO FA SALUTE

promozione di stili di vita attivi e socializzanti



## L'Attività Fisica Adattata

Un programma di attività fisica adatto alla tua condizione di salute, come indicato dal tuo medico



Promosso da



Azienda Sanitaria di Firenze  
Zona Sud Est

I programmi applicati sono indicati da professionisti sanitari pubblici e concordati con gli operatori delle strutture dove si pratica l'attività.

Sull'attività e sugli esiti degli interventi è effettuato un monitoraggio da parte delle strutture pubbliche.

Per questa attività, per consentire a tutti di partecipare, è richiesta a carico dei partecipanti una quota di € 2,50 ad incontro per AFA A, € 3,50 per AFA B e per l'attività in piscina.

Sig./ra

Il tuo medico ti ha consigliato di frequentare un programma AFA:

- per condizioni stabilizzate algiche, artrosiche, dismetaboliche
- per condizioni stabilizzate cerebrovascolari, neurologiche e reumatologiche



I programmi AFA sono promossi e coordinati dalla Azienda Sanitaria di Firenze e/o dalle Società della Salute attraverso regolamenti che indicano le modalità di accesso, l'organizzazione, le verifiche di sicurezza e di qualità.

Contatta il Call Center

**800-801616**



Sarai richiamato dagli operatori sanitari della tua Zona / SdS per valutare insieme la sede di attività più adatta alle tue necessità.

**CONSERVA E PORTA CON TE QUESTO PIEGHEVOLE!!**

Per informazioni specifiche

[www.asf.toscana.it](http://www.asf.toscana.it)

[www.sds.firenze.it](http://www.sds.firenze.it)

[www.sds-nordovest.fi.it](http://www.sds-nordovest.fi.it)

[www.sdsmugello.it](http://www.sdsmugello.it)

