



## Che cos'è l'Attività Fisica Adattata?

È un'attività fisica non sanitaria, svolta in gruppo e in luoghi adeguati. È noto che il movimento è in grado di garantire effetti positivi in termini di benessere psicofisico a tutte le età, migliorando il tono della muscolatura, lo stato delle articolazioni e la resistenza alla fatica. L'attività fisica svolta in gruppo, inoltre, contribuisce alla socializzazione e alla qualità di vita delle persone che la praticano.

Effetti positivi si riscontrano in soggetti con ridotta capacità motoria dovuta a sedentarietà e ad artrosi, esiti di interventi ortopedici e patologie reumatiche. Evidenze scientifiche ne dimostrano l'efficacia nella prevenzione dell'osteoporosi e nella terapia di patologie, quali l'ipertensione arteriosa, il diabete e le cardiopatie. L'AFA (Attività Fisica Adattata) si è dimostrata adatta anche per persone con ridotta autonomia motoria a causa di malattie tipo ictus e parkinson, purchè in fase stabilizzata.

## I corsi AFA

I corsi sono condotti da istruttori laureati in scienze motorie e/o fisioterapia.

Attualmente è possibile accedere a corsi:

- AFA a bassa disabilità rivolta a persone sedentarie o con artrosi, osteoporosi, cioè patologie che migliorano con il movimento;
- AFA alta disabilità rivolta a persone con limitazioni funzionali conseguenti a patologie invalidanti stabilizzate ( ictus, parkinson, ecc).

### Come iscriversi ai corsi AFA ad alta disabilità

In ogni ambito territoriale, attraverso le strutture di Riabilitazione Ambulatoriale che sono diffuse su tutto il territorio dell'Azienda USL Toscana Nord-Ovest, le persone che hanno avuto un ictus o che sono affette da parkinson, sclerosi multipla o che hanno subito un intervento al seno o si trovano costrette in carrozzina per cause diverse, possono essere indirizzate alle palestre che si sono rese disponibili a costituire gruppi – il più possibile omogenei – dove le persone possono svolgere assieme attività fisica adeguata alla loro possibilità motorie. Per accedere ai gruppi di AFA ad alta disabilità le persone interessate dovranno recarsi alle strutture di Riabilitazione Ambulatoriale dove saranno istruiti, valutati e indirizzati all'attività fisica più idonea.



Per approfondimenti e informazioni su sedi e contatti per i corsi AFA consulta la pagina sul sito web aziendale <https://www.uslnordovest.toscana.it/> oppure scansiona il QRcode





## ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

# AFA - ALTA DISABILITA'

# Scheda invio ai CORSI

# da compilare a cura dei professionisti della Riabilitazione ASL Toscana nord ovest

# Cognome e nome

**per il Sig. / La Sig.ra**

**si consiglia la partecipazione ad un programma AFA tipo C  
(Attività Fisica Adattata ad alta disabilità)**

## Note:

Data

## Firma e/o timbro