

Punto informazioni Tel. 0187406126

Da lunedì a venerdì: 8.00-12.30 / 13.30-17.00 - Sabato 8.00-12.00

Attività Fisica Adattata

programmi di attività fisica pensati
per te

COMUNE	LUOGO	AFA			REFERENTE		
		SEMPLICE	SPECIALE	OTAGO	NOME	RECAPITO	MAIL
AULLA	Palestra A.S.D. Linea	x	x	x	Alessandro Drovandi	347-2590514	aledrova89@hotmail.it
	RSA Villa Rosa	x			Federico Bestazzoni,	349-0618590	federicobestazzoni@libero.it
	Parrocchia Pallerone	x			Giuseppe Tripi	0187-414297	info@villarosarsa.it
	RSA Michelangelo	x			Paolo Gabelloni	348-2801657	omar76verona@libero.it
	Parrocchia Albiano	x			Rosita Ghio	0187-423104	rsa.michelangelo@avillaspa.it
	CentroSoc. Quercia	x			Paolo Gabelloni	348-2801657	omar76verona@libero.it
BAGNONE	Filanda	x	x	x	Federico Bestazzoni,	349-0618590	federicobestazzoni@libero.it
	Palestra Comunale	x			Alessandro Drovandi	347-2590514	aledrova89@hotmail.it
CASOLA L.	Palestra Comunale	x	x	x	Fabrizio Chiolerio	338-73723501	fabriziochiolerio@libero.it
	RSA Villaverde	x			Alessandro Drovandi	347-2590514	aledrova89@hotmail.it
COMANO	Polisportiva San Giorgio	x	x	x	Arianna Maggiani	0187-484580	residenzavillaverde@hotmail.com
	RSA Villa Lory	x			Federico Bestazzoni	349-0618590	federicobestazzoni@libero.it
	RSA Villa Serena	x			Federico Bestazzoni	349-0618590	villaserena.comano@libero.it
FILATTIERA	Palestra Comunale	x			Luca Furlan	338-9767476	luca.furlan95@libero.it
	Centro Soc. Caprio	x			Giovanni Longinotti	335-1329606	
FIVIZZANO	Ex stazione Monzone	x			Federico Bestazzoni	349-0618590	federicobestazzoni@libero.it
	Palestra Comunale	x			Paolo Gabelloni	348-2801657	omar76verona@libero.it
	Stanza pro loco	x			Paolo Gabelloni	348-2801657	omar76verona@libero.it
	Palestra Moncigoli	x			Giovanni Jr Poleschi	328-4399084	giholeschi@gmail.com
	Palestra Monzone	x			Giovanni Jr Poleschi	328-4399084	giholeschi@gmail.com
	Palestra Monzone	x			Giovanni Jr Poleschi	328-4399084	giholeschi@gmail.com
FOSDINOVO	RSA Cardinal Maffi	x			Federico Bestazzoni	349-0618590	federicobestazzoni@libero.it
	San Terenzo Monti	x			Fabiana Gabelloni	371-4229758	omar76verona@libero.it
	Centro Soc. Moncigoli	x			Federico Bestazzoni	349-0618590	federicobestazzoni@libero.it
LICCIANA NARDI	Oratorio Caniparola	x			Silvia Ragagnini	345-1279032	ragagninisilvia@alice.it
	Centro Icaro	x	x	x	Alessandro Drovandi	347-2590514	aledrova89@hotmail.it
	Castello Terrarossa	x			Annalisa Arrighi	329-6253814	arrighiannalisa@hotmail.com
	Parrocchia Monti	x			Paolo Gabelloni	348-2801657	omar76verona@libero.it
MULAZZO	Famiglia Ospitante	x	x	x	Paolo Gabelloni	348-2801657	omar76verona@libero.it
	Palestra Arpiola	x			Federico Bestazzoni	349-0618590	federicobestazzoni@libero.it
	Palestra Arpiola	x	x	x	Federico Bestazzoni	349-0618590	federicobestazzoni@libero.it
PODENZANA	Sala consigliare	x			Paolo Gabelloni	348-2801657	omar76verona@libero.it
PONTREMOLI	Kinemove center	x			Paolo Gabelloni	348-2801657	omar76verona@libero.it
TRESANA	Palazzetto sport	x			Barbara Corradini	334-1502379	barbara.crd2@libero.it
VILLAFRANCA	Palestra Barbarasco	x			Paolo Gabelloni	348-2801657	omar76verona@libero.it
ZERI	Scuola Zeri	x			Camilla Malaspina	320-9751914	camimalasp@cloud.com
		x			Luca Ricciotti	329-0490915	lucaricciotti@libero.it



Zona Distretto Lunigiana

aggiornato al giorno 17/10/2022 - Per aggiornamenti consultare:
www.uslnordovest.toscana.it - www.sdslunigiana.it

Che cos'è l'Attività Fisica Adattata

E' un'attività fisica, non sanitaria, svolta in gruppo, in luoghi di socializzazione: **spazi idonei, palestre o piscine**. Tale attività, se svolta con costanza, è in grado di assicurare **effetti positivi in termini di benessere psicofisico**, in persone sane di tutte le età, facendo recuperare tono alla muscolatura scheletrica, migliorando lo stato delle articolazioni e aumentando la resistenza alla fatica. Effetti positivi si riscontrano anche in soggetti con ridotta capacità motoria legata ad artrosi, ad esiti di traumi e di interventi ortopedici e a patologie reumatiche e neurologiche. Considerando che evidenze scientifiche ne dimostrano **l'efficacia nella prevenzione** dell'osteoporosi e nella terapia di patologie, quali l'ipertensione arteriosa e il diabete, la Regione Toscana ha inserito l'AFA (Attività Fisica Adattata) tra le azioni di Sanità di Iniziativa per il contrasto delle malattie croniche. L'AFA si svolge sotto la guida di laureati in scienze motorie e/o in fisioterapia che si sono impegnati a seguire protocolli concordati con l'Azienda USL.

Come si attiva l'AFA

Si accede su indicazione di uno dei seguenti professionisti:

- **proprio medico curante**
- **medico specialista del Servizio Sanitario Regionale**
- **medici e professioni sanitarie Dipartimento di Riabilitazione**

1. Loro compileranno la scheda qui a fianco indicando il corso AFA più appropriato alle vostre condizioni di salute e ve la consegneranno.
2. Voi potrete telefonare o recarvi al Punto Informativo (vedi retro) per conoscere il corso AFA più consono alle vostre esigenze e con posti ancora liberi.
3. Voi, In alternativa, potrete andare con questo depliant direttamente al corso AFA che conoscete o che avete rintracciato nel sito AUSL (vedi retro) ed è in linea con le indicazioni contenute nella scheda qui a fianco

non è obbligatoria la certificazione medica (Delibera Giunta Regione Toscana n. 677 del 25.05.2015)

Quanto costa

AFA Bassa disabilità: massimo € 3,50 a seduta.
AFA Bassa disabilità IN PISCINA: massimo € 5,00 a seduta
AFA OTAGO: massimo € 3,50 a seduta
AFA Alta disabilità: massimo € 4,50 a seduta

Può essere previsto il pagamento anticipato delle prime 10 sedute o del primo mese di corso. Può essere prevista la sottoscrizione di tessera associativa a fini di copertura assicurativa

Spazio a cura del professionista sanitario proponente:

Gentile Signore/a

le consiglio la partecipazione ad un programma AFA per:

M.M.G. O MEDICO SPECIALISTA O PROFESSIONISTA SANITARIO PROPONENTE (nome e cognome)	LIVELLI DI CAPACITA' FUNZIONALE (crocettare la patologia dell'assistito)	TIPO DI AFA APPROPRIATA CORRISPONDENTE	EVENTUALE RACCOMANDAZIONE E TEST SU EQUILIBRIO (SPPB o 6MWT) (crocettare solo in caso di richiesta test per afa otago)
<input type="text"/> <input type="text"/>	Autonomia funzionale conservata <i>(Es.: sindromi algiche da ipomobilità, osteoporosi, patologie croniche metaboliche e cardio /cerebrovascolari)</i> <input type="checkbox"/>	AFA Bassa Disabilità OPPURE AFA Bassa Disabilità IN PISCINA	
	Autonomia funzionale conservata ma con presenza in anamnesi di almeno una caduta <input type="checkbox"/>	AFA OTAGO AFA Bassa Disabilità	<input type="checkbox"/>
	MEDICO O PROFESSIONISTA SANITARIO DIP. RIABILITAZIONE (nome e cognome) <input type="text"/> <input type="text"/>	Ridotta Autonomia funzionale <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	AFA Alta Disabilità

Firma e/o timbro _____

Data _____