

# IL MOVIMENTO FA SALUTE

## ATTIVITÀ FISICA ADATTATA (A.F.A.)

### Le attività motorie per la popolazione a Firenze

Nel territorio di Firenze da molti anni si è consolidata con successo l'esperienza della ginnastica per anziani che vede coinvolti i Consigli di Quartiere, le Associazioni di promozione sportiva, le associazioni di anziani. Sono presenti nel territorio fiorentino anche numerose persone (2,3% della popolazione) con condizioni di disabilità, di vario livello, che ne riducono la mobilità.

Inoltre, è in aumento il numero di persone con malattie croniche che non sono disabili ma presentano condizioni di fragilità e hanno difficoltà nello svolgere tutte le attività della vita quotidiana soprattutto fuori dalla propria abitazione. Questa fascia di persone poco mobili può beneficiare di programmi specifici di Attività Fisica Adattata (AFA) come indicato dalle Linee Guida regionali toscane.

- Artrite reumatoide/Spondilite anchilosante
- Ictus
- Parkinson

Le sedute di esercizio, della durata di un'ora, con una frequenza di 2 o 3 volte la settimana, sono svolte in gruppo la cui numerosità dipende dalla gravità della disabilità motoria e dalle dimensioni della palestra/piscina/struttura dedicata, con un massimo di 20 partecipanti.

### Gli Istruttori

Gli Istruttori AFA sono professionisti formati con:

- laurea in Scienze Motorie o titolo equipollente
- laurea in Fisioterapia o titolo equipollente

### A Firenze dove:

La Società della Salute di Firenze ha attivato corsi AFA in ogni Quartiere. Le sedi attuali, identificate con apposito Logo AFA,



sono le seguenti:

### Quartiere 1

- **UIISP sedi:**
  - Palestra Scuola Machiavelli, P.zza de' Nerli, 2
  - Salone Casa del Popolo Bencini, Via Mercadante, 58
  - Salone Centro Anziani, Via della Carra, 4
  - Salone Centro Anziani, Via Malcontenti, 12

### Quartiere 2

- **Associazione Gulliver ASD**, Circolo La Saletta, Via La Vista, 1
- **Diaconia Valdese Fiorentina**, Palestra, P.zza del Gignoro, 40
- **UIISP sedi:**
  - Palestra RSA Le Civette, Via San Salvi, 10
  - Salone Centro Anziani, Via Luna, 16
  - Palestra Liceo Gramsci, Via del Mezzetta
  - Piscina Costolina, Viale Malta, 4

### Quartiere 3

- **UIISP sedi:**
  - Palestra Gavinuppia, Via Gran Bretagna, 48
  - Salone Centro Anziani, Via Reims, 22
  - Palestra ex Papini, Via Senese, 206
  - Salone SMS L'Unione, Via Chiantigiana, 177

### Quartiere 4

- **ASD Good!**, Palestra, Via S. Quirico 35 A
- **Polisportiva Handicappati Fiorentini**, Palestra, Via Lunga
- **UIISP sedi:**
  - Palestra Stazione di Confine, Via Attavante, 5
  - Salone Circolo Le Torri, Via Lunga, 157

### Quartiere 5

- **ASD B)SIDE**, Palestra, Via Piemonte, 36

- **ASD B)SIDE Acua Fiorentina**, Piscina, Via Piemonte, 36
- **SAMURAI FIGHT CLUB AS**, Palestra, Via A. Corelli, 49
- **UIISP sedi:**
  - Palestra FLOG, Via Mercati, 24b
  - Palestra Valenti, Via Alderotti, 26
  - Salone Circolo Le Panche, Via Caccini, 13b
  - Palestra Scuola Balcucci, Viuzzo della Cavalla, 1
  - Palestra Tre Pietre, Via Carlo del Greco, 7

### Costi

La quota di riferimento per la partecipazione al programma AFA, definita a livello regionale, è pari a 2 euro (2,5 euro per i programmi svolti in piscina) ad accesso, con modalità di pagamento mensile ed è valida per tutte le sedi di erogazione.

La suddetta tariffa non è comprensiva degli oneri assicurativi i quali sono da porre a carico del cittadino.

### Come si accede

Per lo svolgimento della Attività Fisica Adattata non è richiesta alcuna certificazione medica.

L'accesso ai programmi AFA avviene su consiglio del Medico di medicina generale, sulla base della conoscenza che egli ha dello stato di salute del proprio assistito. L'accesso ai programmi AFA avviene altresì su consiglio dei Medici specialisti, dalle équipes di riabilitazione nel contesto dei progetti riabilitativi ovvero alla fine di essi, dai Fisioterapisti alla fine dei programmi di cura ex LR 595/05 percorso 2, sentito il medico di famiglia.

L'invio avviene con la consegna alla persona di un prestampato contenente le informazioni fondamentali dell'AFA.

Per accedere ai corsi AFA è necessario telefonare al call center utilizzando il **numero verde** gratuito



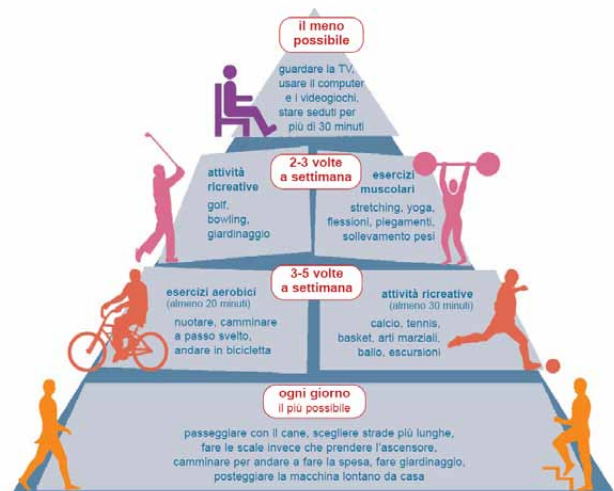
e lasciare i dati richiesti dagli operatori.

Il cittadino verrà quindi contattato da un Fisioterapista della Azienda Sanitaria di Firenze presente nell'ambulatorio di Riabilitazione Funzionale del proprio Quartiere di residenza per una verifica del livello funzionale e della capacità motoria, per essere inserito nel programma a lui adeguato, nella sede di attività disponibile e logisticamente più vicina

### Informazioni:

Per ulteriori notizie sull'AFA è possibile consultare il sito della Società della Salute di Firenze [www.sds.firenze.it](http://www.sds.firenze.it)

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



### Attività Fisica Adattata (AFA)

#### Cosa è

L'AFA è un'attività non sanitaria che si svolge sotto forma di attività di gruppo (14-20 persone) in palestre, piscine ma anche nei comuni luoghi di attività di socializzazione presenti nei Quartieri cittadini.

L'AFA è un'attività costituita da semplici esercizi fisici i cui protocolli sono stati messi a punto dai Professionisti Sanitari della Azienda Sanitaria di Firenze e condivisi con gli Istruttori che gestiscono i corsi specifici.

#### Perché partecipare: i benefici

E' scientificamente provato che una attività fisica regolare è particolarmente importante per la popolazione ultrasessantacinquenne (e non solo!) e può prevenire o migliorare numerose condizioni di morbosità e disabilità.

Per questo da anni la Regione Toscana, l'Azienda Sanitaria di Firenze e la Società della Salute di Firenze, hanno incentivato questa attività ed hanno promosso progetti per l'adozione di corretti stili di vita avendo come obiettivo principale il recupero del movimento regolare per favorire il benessere del cittadino.

#### I Programmi e i Corsi

Come già detto, sono stati messi a punto dai Fisioterapisti dell'Azienda Sanitaria di Firenze i programmi AFA specifici per persone in condizione di salute fragile che presentano:

- 1) un basso livello di disabilità
  - Sindrome algica da ipomobilità e da osteoporosi
  - Rachialgia cronicizzante
- 2) un alto livello di disabilità