



BEN-ESSERE....?.... ce la puoi fare....!!!!
sai che dolori muscolari ed articolari, infarto, obesità, diabete, ed alcuni tumori possono essere contrastati e migliorati da un'adeguata alimentazione e 20 minuti di attività fisica giornaliera?



MIGLIORA GLI STILI DI VITA!!!!!!
PREVIENI LA NONAUTOSUFFICENZA
COSTRUISCI CON NOI IL TUO BEN-ESSERE

Ti suggeriamo come.....: abbiamo infatti sviluppato il **PROGETTO "AFA"**
ATTIVITA' FISICA **ADATTATA**
 di **Prevenzione** della **perdita**
 dell'**autonomia** e.....



Miglioramento degli stili di vita

Le AFA si configurano sostanzialmente come attività motorie di gruppo, non sanitarie, appositamente indicate per cittadini con disabilità causate da sindromi algiche, da ipomobilità o da sindromi croniche stabilizzate negli esiti della malattia. L'AFA non è attività riabilitativa, ma di mantenimento e prevenzione, finalizzata a facilitare l'acquisizione di stili di vita utili a mantenere la migliore autonomia e qualità di vita possibile. L'AFA è salute-orientata non malattia-orientata.

E' stato dimostrato che in molte malattie croniche il processo disabilitante è aggravato dalla sedentarietà; essa è causa di nuove menomazioni, limitazioni funzionali e ulteriore disabilità. In letteratura c'è una sufficiente quantità di dati che porta a concludere che in molte malattie croniche questo circolo vizioso può essere corretto con adeguati programmi di attività fisica regolare e continuata nel tempo.

Si distinguono due distinti programmi AFA:

- a) i programmi AFA per persone con "alta funzione" sono disegnati per "le sindromi croniche che non limitano le capacità motorie di base o della cura del sé" (sindromi algiche da ipomobilità e/o con rischio di fratture da fragilità ossea ed osteoporosi);



b) i programmi AFA per persone "bassa funzione" sono disegnati per "le sindromi croniche stabilizzate con limitazione della capacità motoria e disabilità stabilizzata".

Pertanto ogni partecipante verrà valutato, attraverso apposite scale di valutazione, da fisioterapisti, adeguatamente formati, e rivalutato alla fine del ciclo per verificare i miglioramenti.

Sono esclusi da tutti i programmi AFA i soggetti con instabilità clinica nonché con sintomatologia acuta o postacuta aggredibili con programmi di cura e riabilitazione per i quali la risposta è esclusivamente sanitaria.

Tale attività, che si rivolge a tutti gli adulti che desiderino partecipare, con accesso preferenziale per le persone over 65:

- è rivolta alla popolazione in condizioni di salute stabili per assenza di malattia acuta o con riduzione delle capacità funzionali da condizioni cliniche pregresse con esiti funzionali stabilizzati.
- È svolta negli abituali contesti della comunità sociale sotto forma di attività di gruppo in luoghi deputati ad attività di socializzazione, fitness o in palestre da personale adeguatamente formato.
- L'accesso ai programmi AFA avviene su prescrizione medica, ma non occorre la certificazione di idoneità all'attività (ex lett. C com.5 art. 2 del Decreto 24 aprile 13);
- **Le sedute di esercizio, della durata di un ora con una frequenza di 2 volte la settimana**, sono svolte in gruppo la cui numerosità dipende dalla gravità della disabilità motoria (indicativamente max 10 persone per bassa funzione e max 20 persone per alta funzione.
- i costi per l'utenza sono i seguenti:
 - a) Quota d'iscrizione massima comprensiva di assicurazione: 25 euro annui
 - b) Quote di partecipazione per 2 sedute alla settimana della durata di un'ora ciascuna:

AFA ad Alta funzione:

- 20 euro un mese
- 35 euro due mesi
- 50 euro tre mesi

AFA a Bassa funzione:

- 25 euro un mese
- 45 euro due mesi
- 60 euro tre mesi

Chi avesse problemi economici (ISEE INFERIORE A 10.000,00) per il pagamento delle quote di iscrizione/partecipazione potrà rivolgersi al Distretto Sociosanitario previa telefonata per appuntamento.

PER QUALSIASI INFORMAZIONE E PRENOTAZIONE RIVOLGERSI AI SEGUENTI NUMERI:

- CATERINA ROSSO (FISIOTERAPISTA) 377.1511465
- GIUSY CONDEMI (AMMINISTRATIVA) 0182-5685238