

# AFA

## Attività Fisica Adattata



© Katarzyna Blasiewicz

### Cos'è AFA?

Il movimento è un aspetto importante per stare bene. Questo richiede attività fisica regolare, adattata alle proprie capacità e proposta con costanza per tutto l'anno.

AFA è un progetto che interessa il cittadino/la cittadina con un'offerta specifica di attività fisica mirata per chi soffre di una malattia cronica stabilizzata.

Questo progetto è stato ideato in stretta collaborazione tra l'Azienda sanitaria dell'Alto Adige e fornitori esterni.

**L'attività fisica adattata aiuta ad ottimizzare l'accompagnamento di persone con menomazioni di grado lieve e moderato** derivanti da malattie croniche stabilizzate.

Questa offerta di attività fisica adattata è un progetto sia di promozione della salute che di prevenzione qualificata, in grado di aiutare chi soffre di malattie croniche a gestire la vita quotidiana. La ricerca scientifica ha dimostrato che **il movimento regolare ha una ricaduta positiva** sull'intero corpo, portando a cambiamenti positivi per quanto riguarda obesità, ipertensione o malattie croniche degenerative dell'apparto locomotorio (ad es. lombalgia cronica, osteoporosi, ecc.). Anche il rischio di cadute tra le persone anziane diminuisce grazie ad un programma di movimento regolare.

**AFA lavora in piccoli gruppi** (da 4 a 8 partecipanti) condotti da personale laureato e qualificato per lo svolgimento di questo genere di attività e che opera a stretto contatto con professionisti dell'Azienda sanitaria per garantire la migliore qualità possibile.

Per accedere al programma AFA è necessario consultare il proprio Medico di Medicina Generale. Nonostante l'invio avvenga tramite professionisti sanitari, AFA non rientra tra le prestazioni sanitarie e per questo motivo il contributo è a carico del cittadino o della cittadina.

Volentieri i nostri professionisti, medici e terapisti, Le daranno una mano nel trovare un'offerta adatta alle Sue esigenze, provvedendo anche all'individuazione della struttura più idonea. Compilate insieme il modulo di registrazione e inviatelo. Così sarà pronto/a per iniziare.

### È interessato/a?

**Chieda al Suo medico curante o al Suo terapeuta di fiducia!**

[www.asdaa.it/it/servizi-informazione](http://www.asdaa.it/it/servizi-informazione)