

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