

02/10/2013 09:45

Anche a Figline e Incisa i corsi di attività fisica adattata

Ripartono i corsi della Società della Salute per patologie specifiche tenuti da personale qualificato



Nella zona fiorentina sud-est ad inizio ottobre riprenderanno i corsi di Attività Fisica Adattata (AFA) di tipo “A” e “B” per patologie specifiche, promossi dall’Azienda Sanitaria di Firenze, dalla Società della Salute zona Fiorentina sud-est, dalla Regione Toscana e attivati sia a Figline che ad Incisa.

Nello specifico il programma di Attività Fisica Adattata di tipo “A” è rivolto a persone generalmente anziane, per le quali si vuol favorire l’attività fisica di gruppo e la socializzazione. **L’attività fisica regolarmente praticata ha dimostrato di proteggere contro alcune malattie, come quelle cardiovascolari, il diabete, l’obesità e di ridurre il rischio di altre patologie come l’osteoporosi e l’ansia.** I corsi sono tenuti da personale qualificato ed i programmi di esercizio sono studiati appositamente per rispondere alle esigenze legate alle differenti condizioni di ciascuno.

Al fine di consentire a tutti di partecipare ai programmi Afa viene applicata, secondo le indicazioni della Regione Toscana, una tariffa “sociale” da 2 a 2,50 euro a seduta, in base alle caratteristiche delle strutture (palestra e piscina). **Tutti coloro che in passato hanno partecipato ai corsi possono rivolgersi alle strutture e agli istruttori con cui svolgevano l’Afa in precedenza, mentre coloro che sono interessati a partecipare per la prima volta devono telefonare al numero verde 800801616 dal lunedì al venerdì dalle ore 14 alle ore 18.** Verrà indicato il corso Afa più vicino e sarà dato il contatto per sottoporsi alla visita di valutazione eseguita dai fisioterapisti della Asl. Si precisa che per partecipare non è richiesta alcuna certificazione medica, ma per accedere ai corsi è richiesto il consiglio del proprio medico curante.

Negli ultimi anni le persone che nella zona si sono iscritte ai corsi Afa sono notevolmente aumentate:

nel 2011 i partecipanti tipo “A” erano 563 e solo 2 all’Afa “B”, nel 2012 erano 616 “A” ed 8 “B”, a giugno 2013 erano 817 all’Afa “A” e 17 nella “B”.

Samuele Venturi

Ufficio Stampa Comuni di Figline e Incisa Valdarno

Tel. 055.9125255 - Cell. 328.0229301

s.venturi@comune.figline-valdarno.fi.it

Comune di Figline e Incisa Valdarno - Piazza del Municipio, 5 - 50063 - Figline e Incisa Valdarno (FI)