

## I BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA ADATTATA



- **PREVIENE e CONTRASTA** le malattie degenerative dell'apparato muscolo scheletrico, il diabete e l'ipertensione.
- **CONTRASTA** l'avanzare dell'osteoporosi.
- **FAVORISCE** la vita di relazione
- **PREVIENE** le sindromi depressive dell'età geriatrica.
- **MIGLIORA** lo stile di vita.
- **MIGLIORA** l'umore.
- **MIGLIORA** l'articolarietà
- **MIGLIORA** il tono muscolare
- **RIDUCE** il dolore



**AZIENDA SANITARIA LOCALE N°5  
"SPEZZINO"**

**DIPARTIMENTO CURE PRIMARIE  
ED  
ATTIVITA' DISTRETTUALI**

**DISTRETTI SOCIOSANITARI  
17 - 18 - 19**



**Informazioni per l'Utente**

## COS'E'



E' un programma di **attività fisica** che prevede una serie di esercizi non sanitari svolti **in gruppo**, sotto forma di corsi.

I corsi sono diretti da Istruttori qualificati ed adeguatamente formati, **Laureati in Scienze Motorie**.

Si frequentano **due volte la settimana**.

Il programma di esercizi è condiviso tra gli Operatori della ASL e gli Istruttori che seguono i gruppi.

Si partecipa ai Corsi su indicazione

- del **proprio MEDICO di BASE**
- dei **MEDICI SPECIALISTI**
- dei **FISIOTERAPISTI**

## A CHI E' RIVOLTO IL PROGRAMMA

A soggetti **adulti ed anziani**, di **ambo i sessi**, con **più di 64 anni** di età, **affetti patologie croniche scheletriche** (artrosi, dolori ricorrenti, riduzione della capacità di muoversi da malattie pregresse) **patologie metaboliche** (diabete), **parkinson**.

E' utile anche a coloro che intendono **prevenire queste patologie** e la **riduzione delle capacità motorie** dovuta all'età, svolgendo attività fisica in modo adeguato.

## QUANTO COSTA



I Corsi AFA non sono prestazioni sanitarie, quindi è previsto un contributo di:

- **20 euro mensili**
- **30 euro mensili AFA Parkinson**
- **10 euro di iscrizione annuale** all'Associazione che gestisce i corsi, comprensiva di quota **assicurativa**.

## DOVE SI FANNO I CORSI

I Corsi si svolgono nei Centri sociali, nelle palestre o presso le Sedi indicate dall'ASL 5 e dalle Associazioni che aderiscono all'iniziativa.



## COME SI ACCEDE AI CORSI

Contattando **telefonticamente** i numeri Asl riportati qui di seguito:

**LA SPEZIA e LEVANTO**  
**0187 534268**  
**lunedì e giovedì**  
**dalle 8.30 alle 12.30**

**SARZANA**  
**0187 604305**  
**martedì e venerdì**  
**dalle 8.30 alle 12.30**