

Massimo Gabelli 2009



Per l'assistito

**DOVE DEVO ANDARE PER AVERE  
ALTRE INFORMAZIONI ED  
ISCRIVERMI?**

**NUMERO di TELEFONO  
0587-098827**

Lun-Merc-Ven ore 10-13  
Mart ore 14-17

**COSA DEVO PRESENTARE?**

Presentarsi alla palestra indicata  
dalla centrale (chiamata con il  
numero di telefono indicato sopra)  
con questo documento compilato

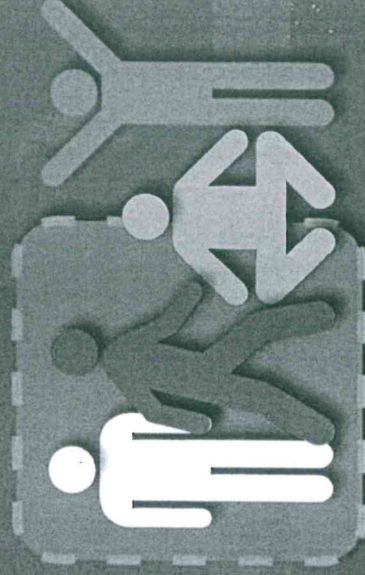
**QUANTO COSTA?**

€ 3.00..a seduta - PISCINA

€ 2.50..a seduta - TIPO A

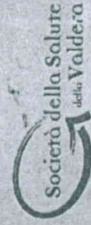
€ 2.80..a seduta - TIPO B

Può essere necessaria la  
sottoscrizione della tessera  
dell'Associazione che vi seguirà  
nell'A.F.A. ed il pagamento  
anticipato delle prime 10 sedute



## Attività Fisica Adattata

Promozione  
di stili di vita attivi  
e socializzanti



## Un programma di attività fisica adatto alla tua condizione di salute

Per prevenire in maniera efficace una serie di malanni fastidiosi e dolorosi e favorire il mantenimento delle capacità motorie ancora presenti anche se compromesse, la Regione Toscana, la ASL 5 e la Società della Salute hanno promosso, insieme agli Enti di promozione sportiva, alle Associazioni di volontariato e ad altre strutture della zona, una serie di corsi di **Attività Fisica Adattata**.

È noto che una serie di esercizi fisici ben definiti, eseguiti con costanza e sotto la direzione di istruttori qualificati può far recuperare tono alla muscolatura scheletrica, migliorare lo stato delle articolazioni, aumentare la resistenza alla fatica, ma anche contenere i postumi di alcune patologie invalidanti e migliorare la qualità della vita.

- **Su invito del Medico Curante o dei Medici Specialisti si può** (telefonando al numero impresso sul retro del presente depliant) **essere inseriti in gruppi di Attività Fisica Adattata** per prevenire il dolore legato all'artrosi o ad altre situazioni che determinano limitazione della mobilità.

Ma l'esercizio fisico, se correttamente scelto ed effettuato con la guida di personale competente, può apportare benefici anche in persone con postumi stabilizzati di alcune patologie invalidanti (come Ictus, Parkinson, ecc.).

- **Su invito del Medico su segnalazione del Medico di Medicina Generale, dopo visita Fisiatri della ASL 5, si può accedere a Gruppi Specifici di Attività Fisica Adattata.**

Per consentire l'accesso al maggior numero di persone, questa attività ha un costo molto contenuto, ma la qualità è garantita dal costante monitoraggio da parte della Asl e della Sds.

Se ha bisogno di maggiori informazioni sulle modalità di iscrizione ai corsi può rivolgersi alla Riabilitazione \* Adulti dell'Azienda USL 5 di Pisa o al numero della centrale riportato in copertina.

## Attività Fisica Adattata

**Società della Salute della zona Valdera**  
Azienda Usi 5 di Pisa - Sistema Sanitario Toscano

Si richiede che il Sig/sig.ra

\_\_\_\_\_

acceda al servizio AFA presso la vostra sede come indicato dal medico ospedaliero o del medico di medicina generale per

- Piscina
- Problematiche artrosiche
- Problematiche da ipomobilità
- Problematiche da fragilità ossea (osteopatia – osteoporosi lieve) come richiesto dal fisiatra della USL 5
- Sclerosi Multipla
- Esiti stabilizzati di ictus
- Morbo di Parkinson e Sindromi parkinsoniane
- Paraplegia – Paraparesi grave
- Operazioni al seno
- Patologia reumatiche (artrite reumatoide, spondilite anchilosante, ecc ...)

\_\_\_\_\_

data

Il medico curante

\_\_\_\_\_

timbro e firma