



# **Il Progetto Attività Fisica Adattata**

**(A.F.A.)**

**in ASL 3 Genovese**



**A ottobre 2012 grazie a un contributo  
di Fondazione Carige  
inizia sperimentalmente il  
progetto AFA della Asl 3 Genovese, in  
collaborazione con 9 Associazioni  
Sportive, Auser, i Medici di famiglia,  
la Simg Genova e con il Comune di  
Genova.**





## **A.f.a. : Progetto Salute – Benessere per la Prevenzione.**

**Le attività sono rivolte a persone over 55 anni con  
bisogni speciali derivanti da condizioni croniche e  
stabilizzate di:**

- algie muscolo-scheletriche  
(poliartrosi, osteopenia, osteoporosi ecc.)**
- da esiti di interventi ortopedici (protesi d'anca, di  
ginocchio, fratture) o di malattie cerebrovascolari  
(ictus, parkinson, sclerosi ecc.)**
- di malattie dell'apparato respiratorio (Bpco, ecc.)  
- di problematiche del pavimento pelvico  
(incontinenza)**



## **A.f.a. : Progetto Salute – Benessere per la Prevenzione.**

**Le A.f.a., organizzate attualmente in Asl 3, sono attività motorie rivolte a persone con specifici problemi di salute cronici e stabilizzati non escluse le persone con segni di fragilità/disabilità, in grado di raggiungere autonomamente le sedi delle associazioni aderenti al progetto.**

**A.f.a. è una attività di socializzazione ricreativa e di prevenzione. E' una attività che permette, stimolando l'adattamento e il piacere ludico, di ampliare il bagaglio di competenze e di abilità psicomotorie delle persone.**

**A.f.a. mira a risolvere il Decondizionamento delle capacità motorie precedentemente riabilite, non è Fisioterapia e non si sostituisce ad essa.**



# Come fare per accedere alle attività A.f.a. ?



## ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

### COS'E'

E' un programma di attività fisica adattata per specifiche alterazioni dello stato di salute, caratterizzata dalla partecipazione a gruppi di attività motoria, seguendo protocolli ASL3 Genovese. Non è un'attività sanitaria e prevede il pagamento di una tariffa minima stabilita a livello regionale (Delibera Regionale n° 400 del 5 Aprile 2013).

### I DUE PROGRAMMI AFA

1. programmi "Alta Funzione" sono disegnati per persone che si rivolgono frequentemente al Sistema Sanitario Nazionale (MMG; Specialisti Ortopedici, Fisiatri, ecc.) per sindromi algiche croniche ( esempio mal di schiena, mal di collo ecc.).
2. programmi "Bassa Funzione" sono disegnati per persone con esiti stabilizzati di eventi acuti (ad esempio fratture di femore, eventi cerebrovascolari, ecc.) con limitazioni della capacità motoria.

### DOVE SVOLGERE L'ATTIVITA' FISICA ADATTATA

L'attività fisica adattata viene effettuata in vari punti autorizzati (quali palestre, sedi di circoli ricreativo-culturali, piscine, locali di uso pubblico ecc.) distribuiti sul territorio dei Comuni appartenenti alla ASL3 Genovese. (vedi elenco su sito [www.asl3.liguria.it](http://www.asl3.liguria.it))



**Il Medico, se ritiene che non vi siano controindicazioni, segnala la persona attraverso questa scheda scaricabile:**

**- sia dall'area riservata M.M.G.**

**- sia dal sito Web [www.asl3.liguria.it](http://www.asl3.liguria.it) (Progetti – Progetto afa)**

Sig./Sig.ra ..... Data di nascita.....

Diagnosi ..... Tel.....

Si prescrive Attività Fisica Adattata:  Alta funzione  Bassa funzione

Medico proponente:

Medico Medicina Generale  Medico Specialista

data Timbro e firma

## COME ADERIRE AL PROGRAMMA

Per aderire al programma è necessario consegnare questa informativa, compilata dal Suo medico curante o dal medico specialista, allo Sportello Unico Distrettuale a Lei più comodo:

### DISTRETTO 8

Ge Voltri, Via Camozzini 95 r | tel. 010 849 9674 / 9676 / 9677  
orario: da lunedì a venerdì 8.00 - 14.30

Arenzano, Piazza Golgi 26 r | tel. 010 9138230  
orario: giovedì 10.00 - 12.00

Cogoleto (c/o Centro terza Età), loc. Isorella | tel. 010 9183149 / 377 5000835  
orario: venerdì 9.30 - 11.30

Masone, Via Massolo 2 | tel. 010 8497653  
orario: martedì 9.00 - 12.00

Campo Ligure, Via Rossi 33 (c/o Comune) | tel. 010 921003  
orario: lunedì 9.00 - 12.00

Rossiglione, Via Roma 36 | tel. 010 925008  
orario: mercoledì 9.00 - 12.00

Tiglieto, Piazza Martiri della Libertà 1 (c/o Comune) | tel. 010 929001  
orario: secondo venerdì del mese 9.00 - 12.00

### DISTRETTO 9

Ge Sampierdarena, Via Operai 80 (Fiumara) | tel. 010 849 7294 / 7129 / 7132  
orario: da lunedì a venerdì 8.00 - 13.00

Ge Sestri Ponente, Via Soliman, 7 (Palazzo della Salute Ex Manifattura Tabacchi)  
tel. 010 849 7971 / 7967 / 7973  
orario: da lunedì a venerdì 9.00 - 12.00

### DISTRETTO 10

Ge Bolzaneto, Via Bonghi 6 | tel. 010 8499482  
orario: da lunedì a venerdì 9.00 - 12.00

Busalla, Piazza Malerba 8 | tel. 010 8497888  
orario: da lunedì a venerdì 9.00 - 12.00

### DISTRETTO 11

Ge Centro, Via Assarotti 35 | tel. 010 849 4550 / 4616 / 6099 / 6098 / 4620 / 4580  
orario: da lunedì a venerdì ore 8.15 - 13.00

### DISTRETTO 12

Ge San Fruttuoso, Via Archimede 30A | tel. 010 849 4920 / 4939  
orario: da lunedì a venerdì ore 8.15 - 13.00

### DISTRETTO 13

Ge Sturla, Via Bainsizza 42 | tel. 010 8495630  
orario: da lunedì a venerdì ore 8.30 - 12.30

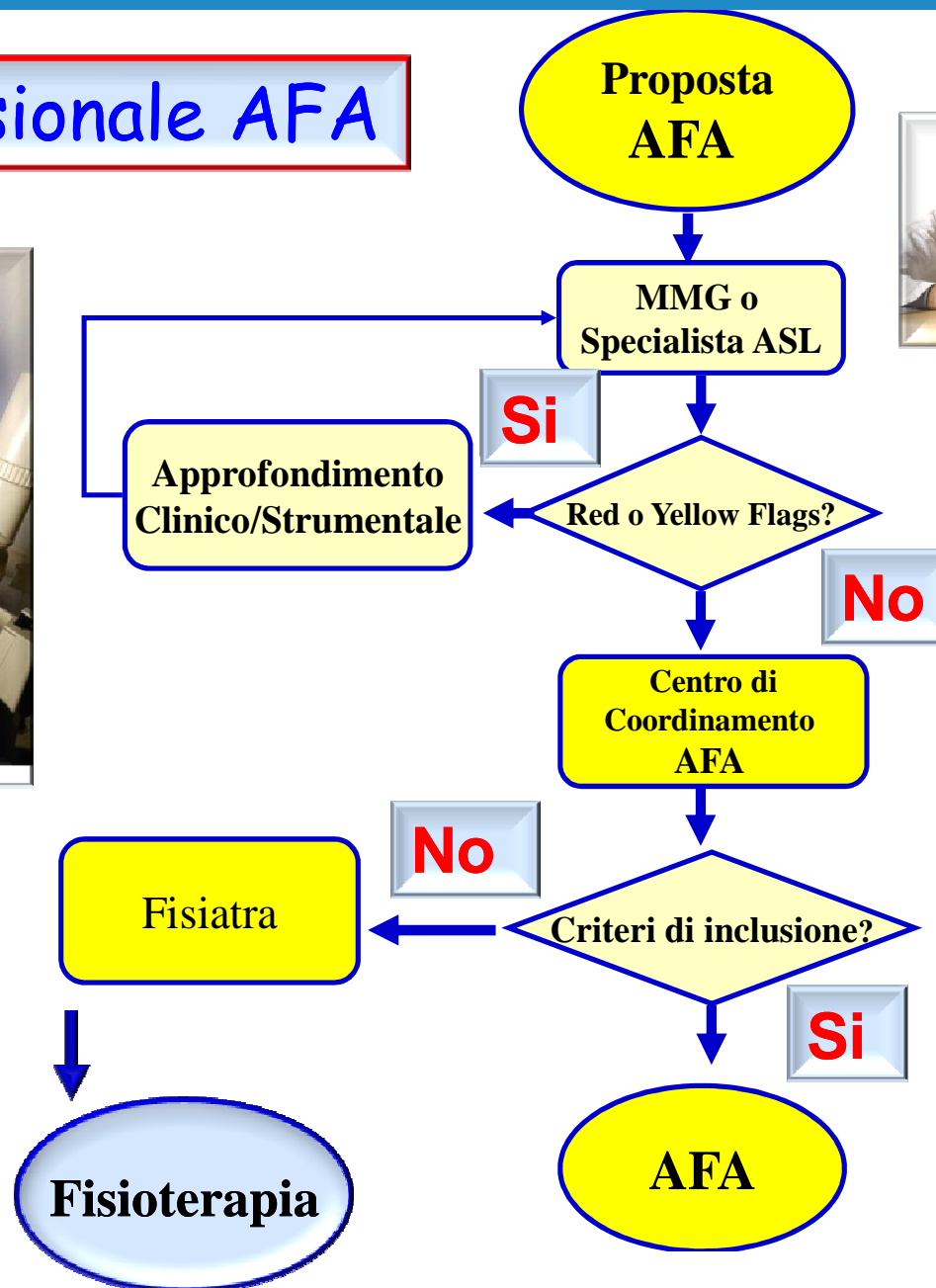
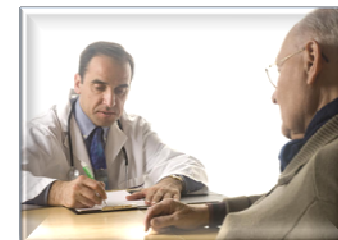
# Dove consegnare la segnalazione A.f.a.?

## Allo Sportello Unico Distrettuale

Dopo la consegna della segnalazione, compilata da Medico, la procedura prevede una valutazione psicomotoria da parte dei fisioterapisti della Asl3 che verrà ripetuta per controllare i risultati delle attività svolte.



# Algoritmo decisionale AFA







## Il Progetto AFA 2013\_14

**Ad Aprile la Regione Liguria Delibera  
per tutte le Asl le linee guida per  
l'organizzazione e la gestione delle  
attività A.f.a.  
(Del. Regionale 400/5 aprile 2013)**

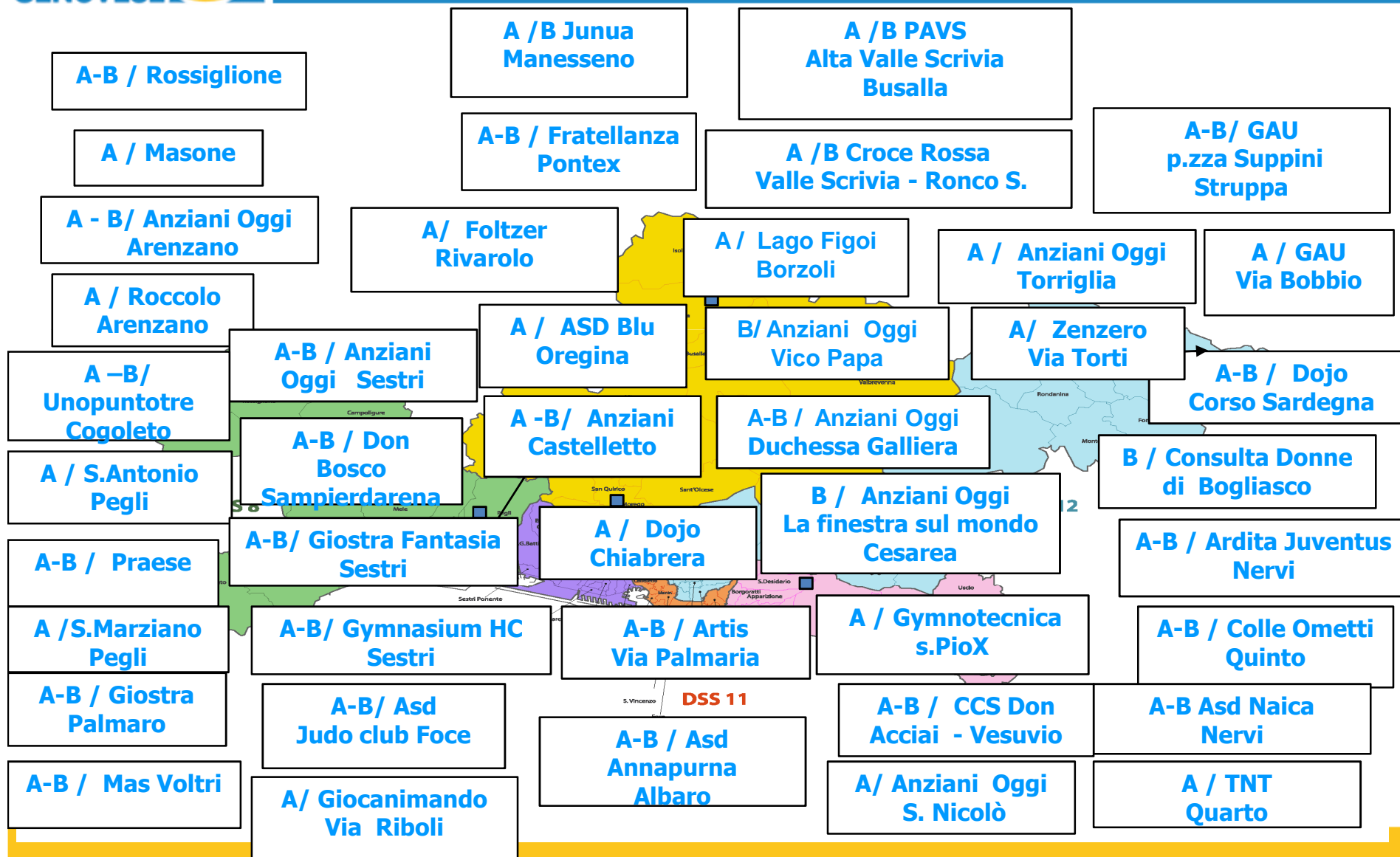
## QUOTE CORSI A.F.A

<b>ISCRIZIONE ANNUALE</b> (comprensiva di assicurazione )	<b>Tetto Massimo : 25 euro</b>		
<b>QUOTA CORSO</b> ( 2 volte /settimana)	<b>1 MESE</b>	<b>2 MESI</b>	<b>3 MESI</b>
<b>Alta Funzione</b> ( per persone senza limitazione motoria di base )	<b>20 euro</b>	<b>35 euro</b>	<b>50 euro</b>
<b>Bassa Funzione</b> ( per persone con limitazione della capacità motoria di base )	<b>25 euro</b>	<b>45 euro</b>	<b>60 euro</b>
<b>AFA in acqua</b>	<b>5 euro ad accesso in piscina</b>		

Sono previste gratuità (totali e/o parziali) , fino ad esaurimento dei fondi regionali disponibili , per coloro che hanno un ISEE familiare tra 0 e 6.000 euro

# Palestre/Associazioni (al 30 sett 2013)

A= alta funzione B= bassa funzione



## CORSI SPECIALI ATTIVATI (al 30 sett 2013)

	Tetto Massimo : 25 euro		
<b>GRUPPI PARKINSON</b>	<b>Paladonbosco Sampierdarena</b>	<b>Anziani Oggi Centro</b>	<b>Anziani Oggi Duchessa Galliera</b>
<b>GRUPPI RESPIRATORIA</b>	<b>Fratellanza Pontedecimo (palestra+piscina)</b>	<b>Anziani Oggi Centro (palestra)</b>	
<b>GRUPPI AFA ROSA INCONTINENZA</b>	<b>Anziani Oggi Duchessa Galliera Centro</b>		
<b>GRUPPI AFA ORTOPEDICI</b>	<b>In tutte le altre Associazioni indicate con B = Bassa Funzione</b>		



# Seguici e .....MUOVITI MUOVITI !!!

http://www.asl3.liguria.it/ - Windows Internet Explorer

http://www.asl3.liguria.it/

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?

Google Effettua la ricerca Altro >> Entra

http://www.asl3.liguria.it/ Pagina Sicurezza Strumenti

area riservata | A | a | forum | newsletter | link | contatti | mail aziendali | Cerca

**ASL3 COMUNICA SALUTE**

**AZIENDA**  
DISTRETTI  
SERVIZI  
FORMAZIONE  
BANDI  
CONCORSI  
ALBO UFFICIALE ON LINE  
OSPEDALI  
EMERGENZA  
MEDICI E PEDIATRI  
FARMACIE  
URP  
ASSOCIAZIONI

**ULTIME NOTIZIE**

**La salute al nido**  
ASL3 e Comune di Genova: la collaborazione si rafforza per proteggere la salute dei più piccoli

**Muoviti, muoviti!**  
E' attiva in ASL3 l'attività fisica adattata (AFA) per l'invecchiamento attivo. Scopri come aderire.

**FOCUS**

**Pronto Soccorso**  
Importanti indicazioni per utilizzare al meglio il servizio di Pronto Soccorso: cosa è e cosa fa, quando andare e quando NON andare.

**Funghi amici-nemici**  
I meno esperti si possono rivolgere agli apicoltori micologici per evitare piacevoli inconvenienti

**PRONTO SOCCORSO**  
quando serve, vicino a te

**uomo che pratica attività fisica**

Azienda Sanitaria 3 Genovese via Bertani 4 - 16125 - tel 01084911 fax 0108497625 - C.F. e P.IVA 03399650104  
| credits | privacy policy e note legali |

Intranet locale 100% IT 13.27



# Per ulteriori informazioni



## ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

### COS'E'

E' un programma di attività fisica adattata per specifiche alterazioni dello stato di salute, caratterizzata dalla partecipazione a gruppi di attività motoria, seguendo protocolli ASL3 Genovese. Non è un'attività sanitaria e prevede il pagamento di una tariffa minima stabilita a livello regionale (Delibera Regionale n° 400 del 5 Aprile 2013).

### I DUE PROGRAMMI AFA

1. programmi "Alta Funzione" sono disegnati per persone che si rivolgono frequentemente al Sistema Sanitario Nazionale (MMG; Specialisti Ortopedici, Fisiatri, ecc.) per sindromi algiche croniche ( esempio mal di schiena, mal di collo ecc.).

2. programmi "Bassa Funzione" sono disegnati per persone con esiti stabilizzati di eventi acuti (ad esempio fratture di femore, eventi cerebrovascolari, ecc.) con limitazioni della capacità motoria.

### DOVE SVOLGERE L'ATTIVITA' FISICA ADATTATA

L'attività fisica adattata viene effettuata in vari punti autorizzati (quali palestre, sedi di circoli ricreativo-culturali, piscine, locali di uso pubblico ecc.) distribuiti sul territorio dei Comuni appartenenti alla ASL3 Genovese. (vedi elenco su sito [www.asl3.liguria.it](http://www.asl3.liguria.it))



- area riservata M.M.G.

- sito Web [www.asl3.liguria.it](http://www.asl3.liguria.it)

(Progetti – Progetto afa)

Sig./Sig.ra ..... Data di nascita.....

Diagnosi ..... Tel.....

Si prescrive Attività Fisica Adattata:  Alta funzione  Bassa funzione

Medico proponente:

Medico Medicina Generale  Medico Specialista

data Timbro e firma