

Dove si svolgono le attività:

NOVI LIGURE

Palestra JUDO CLUB NOVI– Via Ferrando Aurelio 24/a

Lunedì/Giovedì ore 15.30/16.30 corso AFA

Lunedì/Giovedì ore 16.30/17.30 corso di Ginnastica dolce

Palestra Scuola Primaria “PASCOLI” C.so Italia, 56

Lunedì/Giovedì ore 17.50/18.50 - Corso AFA

Per contatti : cell. 339.3863812

NOVI LIGURE

Palestra “FORZA & VIRTU” – Via Carducci, 8

Lunedì/Giovedì ore 15.15/16.15 corso AFA

Palestra “CENTRO DANZA DI ROBERTA BORELLO” Corso Piave, 2

(int. Circolo ILVA)

Martedì/Giovedì ore 09.15/10.15 corso AFA

Per contatti : cell. 347.0130628

CASALE MONFERRATO

Palestra OSPEDALE “SANTO SPIRITO” V.le Giolitti, 2

Martedì/Venerdì ore 17.00/18.00 - 18.00/19.00 corso AFA

Per contatti : cell. 339.3863812

ALESSANDRIA:

Circolo SOMS - quartiere Cristo - C.so Acqui, 156

Martedì/Giovedì 9.30/10.30 corso AFA

Palestra “MAGIK DANCING” Circolo Thelma - Via Boves, 3

Mercoledì ore 18.00/19.00 corso AFA

Per contatti : cell. 339.3863812

Per accedere ai corsi è necessario presentare Certificato Medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica

IL MOVIMENTO COME STILE DI VITA

Progetto integrato di prevenzione e promozione della salute

L'attività fisica è uno strumento fondamentale per la prevenzione di molte malattie croniche: combattere la sedentarietà permette di avere una buona forma fisica, mantiene la mobilità delle articolazioni, aiuta a ridurre peso, migliora la qualità della vita nell'avanzare degli anni.

Obiettivo del progetto è quello di promuovere l'informazione e la conoscenza sugli stili di vita e le buone abitudini che mirano al mantenimento del benessere psicofisico della persona, di aiutare a scoprire che il movimento utile per stare meglio esiste, non è faticoso...anzi è piacevole ed è alla portata di tutti. Stimola inoltre lo svolgimento di attività motorie per il recupero e reinserimento sociale della persona,



Per INFO: UISP - Tel. 0131 253265

Cell. 328 2755515

Sito Web: www.uisp.it/alessandria

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'articolarià

Il movimento fa salute

A CHI RIVOLGERSI PER L'ATTIVITA' FISICA ADATTATA

L'Attività Fisica Adattata viene effettuata in vari punti della Provincia di Alessandria.

Scelga il punto più comodo per Lei nell'elenco descritto all'interno, oppure, telefoni a:

UISP Tel. 0131 253265

Cell. 328 2755515

Sito web: www.uisp.it/alessandria



Programma attuato in collaborazione

ASL AL

Gruppo di Progetto

Coordinamento Piano Locale Prevenzione
Dipartimento Strutturale Riabilitazione -
Fragilità - Continuità Assistenziale

UISP

Unione Italiana Sport per Tutti
Comitato territoriale di AL e AT



guadagnare salute
rendere facili le scelte salutari

COS'E' "AFA" ?

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

I corsi sono diretti da istruttori **Diplomati Isef, Laureati in Scienze Motorie o esperti pluriennali del settore, tutti formati per questa tipologia di intervento.**

Frequenza **una o due volte la settimana**

Si partecipa ai Corsi su indicazione

- del **proprio Medico di Base**
- dei **Medici Specialisti**
- dei **Fisioterapisti**
- **oppure in modo autonomo**



A CHI E' RIVOLTO IL PROGRAMMA

A soggetti adulti ed anziani, di ambo i sessi, affetti da patologie croniche muscolo - scheletriche (artrosi, dolori ricorrenti, riduzione della capacità di muoversi da malattie pregresse).

E' utile anche a coloro che intendono prevenire e contenere le limitazioni della capacità motoria conseguente a queste patologie, svolgendo attività fisica in modo adeguato.



Dove si svolgono le attività:

NOVI LIGURE

Palestra JUDO CLUB NOVI

Via Ferrando Aurelio 24/a

Lunedì/Giovedì ore 15.30/16.30 corso AFA

Lunedì/Giovedì ore 16.30/17.30 Ginnastica dolce

Palestra Scuola Primaria "PASCOLI" C.so Italia, 56

Lunedì/Giovedì ore 17.50/18.50 corso AFA

Per contatti : cell. 339.3863812

NOVI LIGURE

Palestra "FORZA & VIRTU'" – Via Carducci, 8

Lunedì/Giovedì ore 15.15/16.15 corso AFA

Palestra "CENTRO DANZA DI ROBERTA BORELLO" Corso Piave, 2 (int. Circolo ILVA)

Martedì/Giovedì ore 09.15/10.15 corso AFA

Per contatti : cell. 347.0130628

CASALE MONFERRATO

Palestra OSPEDALE SANTO SPIRITO V.le Giolitti, 2

Martedì/Venerdì ore 17.00/18.00 - 18.00/19.00

corso AFA

Per contatti : cell. 339.3863812

ALESSANDRIA

Circolo SOMS - quartiere Cristo - C.so Acqui, 156

Martedì/Giovedì 9.30/10.30 corso AFA

Palestra "MAGIK DANCING" Circolo Thelma

Via Boves, 3

Mercoledì ore 18.00/19.00 corso AFA

Per contatti : cell. 339.3863812

Per accedere ai corsi è necessario presentare Certificato Medico di idoneità alla pratica sportiva **non agonistica**

ATTIVITA' FISICA ADATTATA

Per Attività Fisica Adattata (AFA) si intendono i programmi di esercizi fisici non sanitari, svolti in gruppo sotto forma di corsi, appositamente predisposti per persone con patologie croniche, nell'ambito di un percorso di riabilitazione.

L'attività è promossa e coordinata da:

UISP Unione Italiana Sport per Tutti

ASL AL Gruppo di Progetto Coordinamento Piano Locale Prevenzione e Dipartimento Strutturale Riabilitazione – Fragilità – Continuità Assistenziale

attraverso un accordo programmatico che indica le modalità di accesso, l'organizzazione, le verifiche di sicurezza e di qualità.

Gli operatori che svolgono questa attività sono diplomati Isef, laureati in Scienze Motorie o esperti pluriennali del settore, tutti formati per questa tipologia di intervento, certificata anche dal Servizio Sanitario Nazionale e dal Ministero della Salute con il protocollo "Guadagnare Salute" condiviso dalla UISP.

Il programma è rivolto a soggetti adulti ed anziani, di ambo i sessi, affetti da patologie croniche muscolo-scheletriche come artrosi, dolori ricorrenti, riduzione della capacità di muoversi da malattie pregresse.

I percorsi di Attività Fisica Adattata non sono compresi nei LEA assicurati dal Servizio Sanitario Nazionale, pertanto il soggetto interessato contribuisce con un minimo contributo al costo di prevenzione della propria salute. Si può accedere ai corsi su indicazione del Medico di



GINNASTICA DOLCE



Il movimento "dolce" per la promozione e il mantenimento della salute per tuttinessuno escluso, rappresenta il futuro della prevenzione nella salute individuale e nell'invecchiamento positivo della popolazione, in quanto incide sullo stile di vita di ciascuno.

Per ritrovare la forma fisica non c'è limite di età, si può decidere di avvicinarsi al movimento in ogni momento della propria vita, l'importante è farlo con consapevolezza, scegliendo il tipo di attività adatto alle proprie esigenze fisiche.

Infatti con l'espressione "ginnastica dolce" si indica una forma di allenamento a corpo

GINNASTICA A DOMICILIO



I destinatari dell'intervento sono quegli anziani fragili e a rischio, che hanno progressivamente rinunciato a muoversi inducendo cambiamenti sostanziali nel ritmo delle proprie giornate, ora più lente e sedentarie. Si tratta per lo più di persone con deficit funzionali, depresse, che denunciano una perdita di fiducia legata a incidenti o cadute con strascichi psicologici o insicurezze psicofisiche.

Il progetto ha due grandi obiettivi: da un lato il recupero parziale delle capacità di autonomia nelle attività quotidiane, dall'altro l'incremento delle relazioni e delle attività sociali per tutte quelle persone che, pur non essendo affette da particolari patologie, si chiudono in casa perché condizionate da protratta sedentarietà o da una lunga convalescenza.

Il servizio di ginnastica a domicilio si colloca nell'area della prevenzione sociale e per l'individuazione delle persone da inserire nell'attività è necessaria la collaborazione di tutti i servizi attivi nel territorio: ASL, Comune, Medici di Medicina Generale, Assistenti Sociali,

GRUPPI DI CAMMINO

All'interno della promozione di stili di vita salutari, il camminare rappresenta oggi uno strumento di benessere utile a fini preventivi e ricreativi. Grazie alle sue caratteristiche di spontaneità, semplicità, adattabilità ed economicità risulta infatti una forma di esercizio fruibile dalla maggior parte delle persone. Costituisce, inoltre, un elemento di punta nella lotta alla sedentarietà utilizzabile anche da parte dei medici di medicina generale.



L'obiettivo è quello di "camminare insieme" coinvolgendo sempre più cittadini al movimento ad un

più sano stile di vita.

Camminare è salute, stare assieme, recuperare equilibrio, incrementare la resistenza, la forza, la sicurezza, la comunicazione e la socialità.

E' anche alla finedivertimento.