



Ortignano Raggiolo, 21 aprile 2017 – Dal primo maggio al comune di Ortignano Raggiolo parte il corso di Attività fisica adattata (AFA).

Si tratta di un programma specifico di esercizi svolti in gruppo ed appositamente studiati per cittadini con malattie croniche. Lo scopo è di migliorare lo stile di vita e prevenire o limitare la disabilità delle persone fragili. Gli anziani, che lamentano dolori diffusi, osteoporosi, o che hanno impianti di protesi al ginocchio e all'anca, possono partecipare su indicazione del proprio medico di famiglia.

“Sono soddisfatto – commenta il direttore del Distretto del Casentino Carlo Montaini – Con Ortignano Raggiolo, in Casentino sono otto comuni su dieci ad aderire a questo importante progetto. Spero che si uniscano presto anche Chiusi della Verna e Chitignano”.

Dove è già stato sperimentato, l'AFA si è dimostrato un valido strumento per la prevenzione della non autosufficienza, limitando la disabilità legata spesso all'avanzare dell'età. La pratica di un'attività fisica regolare, infatti, ha determinato nei soggetti adulti e negli over 65 effetti positivi a livello fisico, ma anche importanti effetti psicologici, quali la riduzione della depressione e dell'ansia, che hanno incentivato i rapporti socio-relazionali ed hanno indirizzato l'utente ad una maggiore attenzione alla qualità della vita.

Il corso prevede 2 sedute per settimana al costo di due euro a volta. Per informazioni, chiamare dal lunedì al venerdì il numero 0575/568366 oppure 0575/568734.

*fonte: ufficio stampa*