



ASPeF

Il cuore della città

Azienda Servizi alla Persona e alla Famiglia

P.le Michelangelo n. 1 – 46100 Mantova

C.F. e P.IVA 01837820206 – Tel 0376357811

sito www.aspefmantova.it – mail aspef@aspefmantova.it - PEC aspef@arubapec.it

REGOLAMENTO A.F.A.

DEFINIZIONE:

Per A.F.A. (Attività Fisica Adattata) si intendono programmi di esercizi non sanitari, svolti in gruppi numericamente adeguati, appositamente predisposti per utenti adulti ed anziani affetti da patologie croniche dolorose (osteoporosi, artrosi o altre situazioni che determinano limitazioni di mobilità) o affetti da disturbi neuromotori (provocati da ictus, Parkinson, ecc.).

Non è un'attività riabilitativa, ma un'attività motoria di mantenimento e prevenzione, finalizzata a facilitare l'acquisizione di stili di vita utili a mantenere la migliore autonomia possibile mediante azioni di educazione alla salute e supporto all'invecchiamento attivo.

SEDE E GIORNI/ORARI DEI CORSI A.F.A.:

I corsi vengono svolti da istruttori professionisti presso la palestra ubicata al piano terra dell'RSA "Isabella d'Este", accessibile dal cancellino pedonale di P.le Michelangelo n. 1 o dal cancello carraio di via Galileo Galilei.

I corsi, della durata di n. 1 ora, vengono svolti, in gruppi di n. 10 persone al massimo, nei seguenti giorni ed orari:

- lunedì:
 - dalle 14.30 alle 15.30
 - dalle 15.30 alle 16.30
 - dalle 16.30 alle 17.30;
- martedì:
 - dalle 14.30 alle 15.30

- dalle 15.30 alle 16.30
- dalle 16.30 alle 17.30;
- mercoledì:
 - dalle 14.30 alle 15.30
 - dalle 15.30 alle 16.30
 - dalle 16.30 alle 17.30;
- giovedì:
 - dalle 14.30 alle 15.30
 - dalle 15.30 alle 16.30
 - dalle 16.30 alle 17.30.

MODALITA' DI ISCRIZIONE E COSTI DI PARTECIPAZIONE CORSI A.F.A.:

Per frequentare i corsi A.F.A. è necessario contattare il numero 3341671259. Previa disponibilità di posti, è necessario **compilare il modulo di iscrizione, allegando la prescrizione medica**, necessaria a valutare l'idoneità clinica dell'utente ed escludere eventuali controindicazioni. Tale prescrizione deve essere redatta dal Medico di Medicina Generale (medico di base) o da uno specialista (fisiatra, cardiologo, geriatra).

Modulo e prescrizione medica dovranno essere consegnati agli istruttori del corso al primo accesso con essi concordato.

È possibile partecipare all'attività 1 o 2 volte alla settimana. Non è possibile partecipare a 2 corsi consecutivi nell'arco della medesima giornata.

L'A.F.A. non è a carico del SSN (Servizio Sanitario Nazionale). La partecipazione prevede la sottoscrizione di un abbonamento mensile, con la possibilità di scegliere:

- **1 accesso alla settimana per € 30,00/mese**
- **2 accessi alla settimana per € 60,00/mese.**

I corsi ai quali l'utente non potrà partecipare per motivi personali e/o di salute, non potranno essere né rimborsati né recuperati in altra data. In caso di assenza prolungata, l'utente potrà rimanere nel gruppo solo se corrisponderà il pagamento mensile dell'abbonamento. L'eventuale disdetta di partecipazione al mese successivo deve essere comunicata agli istruttori con preavviso di almeno 10 giorni prima, per fini organizzativi. La mancata osservazione di tale modalità comporterà l'addebito della fattura dell'intera mensilità. Viene fatta eccezione di preavviso solo per sopraggiunte e comprovate motivazioni di salute.

Il pagamento dell'abbonamento deve essere effettuato presso l'ufficio economico-finanziario di A.S.P.eF. (1° piano RSA "Isabella d'Este" - uffici amministrativi) **entro e non oltre i primi 10 giorni del mese ed esclusivamente nei giorni di lunedì, martedì e giovedì dalle ore 14.00 alle ore 17.00**. Al momento del pagamento il personale rilascerà una ricevuta, a cui seguirà, nei successivi giorni, formale fattura. Non è previsto il rinnovo automatico dell'abbonamento: il mancato pagamento nei termini sopra indicati comporterà la perdita del diritto di partecipare all'attività.

INFORMAZIONI UTILI:

Per la partecipazione ai corsi è obbligatorio portare un asciugamano/telo e un cambio di calzature. Sono vivamente consigliate le calze antiscivolo.

Le date di inizio e fine corsi verranno comunicate dagli istruttori, così come eventuali sospensioni/pause per l'osservazione delle festività.

Per qualsiasi informazione in merito allo svolgimento dei corsi si prega di contattare il numero 3341671259. Per qualsiasi informazione in merito a modalità di pagamento/fatturazione si prega di contattare il numero 0376/357809.