



ACTIVIDADES Y SERVICIOS 2025-2026

Cuota de Socio: 7 € / mes

HORARIO DE OFICINA Y ATENCIÓN

- **Lunes y Martes:** de 09:00 a 14:00 h. y de 17:00 a 20:00 h.
- **Miércoles y Viernes:** de 09:00 a 14:00 h.
- **Jueves:** de 16:00 a 20:00 h.

SERVICIOS ASISTENCIALES Y TERAPIAS (Cita Previa)

Área Psicológica ASFA + Terapia COCEMFE (20 €)

- **Terapia Individual:** 15 €/sesión socios | 23 €/sesiones familiares.

Área de Trabajo Social ASFA. Atención lunes, martes y miércoles. Asesoramiento, orientación y acompañamiento social. Valoración y tramitación de ayudas. Prospección laboral.

- **Asistencia:** 15 € socios | 30 € familiares. **Tramitación:** 25 € socios | 50 € familiares.

Fisioterapia en ASFA. Tratamiento básico encaminado a mejorar la calidad de vida y aliviar los síntomas de la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica.

- **Horario de asistencia:** lunes (mañana y tarde) y jueves (mañana).
- **Precio por sesión:** 17 € socios | 27 € familiar.

Servicio de Nutrición Humana y Dietética. Orientado a la mejora sintomática a través de una adecuada alimentación y hábitos saludables.

- **Precio Socios:** 1ª visita: 25 € | Posteriores: 20 €. **Precio Familiar:** 1ª visita: 30 € | Posteriores: 25 €.

Elaboración de Informes: 35 € socios | 50 € familiares.

ACTIVIDADES PARA EL BIENESTAR EN SALUD

Mindfulness y Movimientos Conscientes (Presencial y Online). Entrenamiento atencional para la mejora de la gestión emocional, incremento de habilidades cognitivas y desarrollo de relaciones sociales.

- **Clases:** Martes de 17:00 a 18:15 h en ASFA.
- **Precio Socios:** 25 €/mes o 8 €/sesión. **Precio Familiar:** 35 €/mes o 9 €/sesión.

Clases Feldenkrais. Centro Saüva Salud (C/ Concepción Arenal 4). Bus: 24, 38, 35, 41 y Tranvía parada Fernando el Católico. Movimientos suaves diseñados para restablecer el equilibrio y eliminar la tensión crónica. Pautas aplicables en sillas para casa.

- **Clases:** Miércoles a las 18:00 h.

CONVENIOS Y ATENCIÓN LEGAL

Atención Legal D. Javier León Iglesia (Abogado Col. Nº 5757). Cita Previa: 976468846.

ESPACIOS COLABORATIVOS Y BIENESTAR SOCIAL

Convenios de colaboración institucional

Entidad	Beneficios / Servicios
Cruz Roja. Plaza de los Sitios, 2 ☎ 976 22 48 89	15 % de descuento sobre la tarifa general para socios, cónyuges e hijos menores de 25 años en reconocimientos médicos para permisos de conducir, armas, seguridad privada y embarcaciones.
Asociación de Trastornos Neurológicos Funcionales España	Participación en espacios de encuentro y talleres.
Convenio de colaboración entre Familiados Healthtech	Acceso al servicio de Asesoría Familiar de Familiados con una tarifa preferente de 50 € + IVA, que incluye asesoramiento profesional por una trabajadora social, valoración de necesidades y acompañamiento para encontrar un cuidador a domicilio, manteniéndose este precio durante toda la vigencia del convenio.
AFDA – Asociación de Trastornos Depresivos de Aragón. ☎ 976 443 754	Los socios de ASAGA Zaragoza podrán acceder a los servicios y talleres que ofrece la entidad.

Espacios y talleres

Actividad	Horario / Frecuencia
“Punto con Punto”	Miércoles, de 17:00 a 19:00 h
“Taller de Estimulación Cognitiva” (15 €/mes)	Martes, de 11:00 a 13:00 h
“Taller Charramos”	Segundo miércoles de cada mes, de 11:30 a 12:30 h
“UN RATO PARA TU BIENESTAR. Círculo de Conversación.”	Primer miércoles de cada mes, de 11:30 a 12:30 h
“Voces Valientes. Testimonio con invitado”	Miércoles de mitad de mes, de 11:30 a 12:30 h
“Taller de Acuarela”	Primer viernes de cada mes, de 11:30 a 13:30 h
“Rincón de Lectura”	Último viernes de cada mes, de 11:30 a 13:30 h

Otras actividades: Encuentros de bienvenida para nuevos socios y acogida de familiares. Biblioteca, PSICOCINE, charlas temáticas y visitas guiadas (*se informará oportunamente con antelación*).

Nota: Todas las actividades se comunicarán oportunamente a través de los canales habituales de información de ASAGA Zaragoza.

CENTROS DEPORTIVOS Y ACTIVIDAD FÍSICA

- **Piscina Pedro Franco** (C/ Mario Lasala Valdés 7, Bajo | Tel: 976275051): Actividad Física en el Agua. Lunes y miércoles de 10:30 a 11:15 h. Precio socios: 61,2 €.
- **8 Sentidos** (C/ San Miguel 14, 1º 4º | Tel: 690326776): Taller de Hipno Respiración Consciente Conectiva (HRCC) (40 €/mes socios).
- **Zarandea - El Alma Late** (C/ Cinco de Marzo 14, local 4 | Tel: 624221606): Natación Adaptada | Pilates especial Fibromialgia (Miércoles de 11:30 a 12:30 h. o de 16:30 a 17:30 h. Precio: 45 €/mes, 108 €/trimestre o 280 €/anual) | Pilates en silla | Gimnasia acuática en Avda. de las Majas de Goya.
- **Forus Aragonia** (Avda. Juan Carlos I, 44 | Tel: 976 75 78 75): Inscripción gratuita para socios. Precio: 69,90 € individual | 94,90 € dúo | 59,55 € discapacidad acreditada.
- **Punto Vital** (Plaza San Francisco nº 8 | Tel: 976 46 71 50): 10% de descuento sobre tarifa PVP.
- **Safante Fisioterapia Acuática** (Calle José Luis Albareda nº 23 | Tel: 675 963995): 20% de descuento sobre PVP. Actividad grupal de activación y mantenimiento (máx. 3 personas), relajación individual y grupal acuática, y Aquagym adaptada (máx. 4 personas).
- **Fisioem** (C/ Almadieros del Roncal Nº 9 | Tel: 876041030): Electroterapia, vendaje neuromuscular, ejercicio funcional, pilates e hipopresivos