

## ACTIVIDADES 2020-2021



### HORARIO ASAFA ZARAGOZA

- Lunes y Martes de 09 a 14 h y de 17 a 20 horas
- Miércoles y Viernes de 09 a 14 horas
- Jueves de 16 a 20 horas

#### • ÁREA PSICOLÓGICA ASAFA

- ✓ **Terapia** Individual e intervenciones familiares. **Precio:** 12€/sesión socios. 20€/familiares. **Solicitar cita**
- ✓ **Estudio de evaluación y valoración de las funciones cognitivas.** Se entiende por deterioro cognitivo toda disminución de las facultades mentales (diferentes tipos de memorias, atención, concentración, desorientación temporo-espacial, cálculo, lenguaje...) respecto al funcionamiento previo esperado en relación a la edad cronológica. Todas las pruebas que se administran poseen "copyright". Ello permite adjuntarlas al informe de valoración teniendo más peso a nivel jurídico.
- ✓ Taller para la prevención del deterioro cognitivo y psicología positiva, martes de 11:30 a 13:30 horas. **Precio:** 10 €/mes.
- ✓ Taller informativo y psico-orientador para familiares de afectados (se informará previamente).

#### • ÁREA DE TRABAJO SOCIAL ASAFA

- ✓ Asesoramiento y acompañamiento social
- ✓ Valoración y tramitación de ayudas
- ✓ Prospección laboral

#### • MINDFULNESS Y MOVIMIENTOS CONSCIENTES PARA FM Y SFC

Es un proceso de entrenamiento atencional que nos hace más conscientes de lo que está ocurriendo dentro de nuestro cuerpo y mente, momento a momento.

**Aporta** muchos beneficios; mejora de la gestión emocional, incremento de habilidades cognitivas, desarrollo de nuevas capacidades y mejora las relaciones sociales.

- ✓ **Clases: Martes** de 17:00 a 18:15 horas en ASAFA. **Precio:** 20€/mes socios o 6 €/sesión - 30€/mes familiares
- ✓ **Clases online**
- ✓ **Clases individuales.** **Precio:** 25 € sesión

#### • FISIOTERAPEUTA EN ASAFA

Es uno de los tratamientos básicos para ayudar a mejorar la calidad de vida de las/los pacientes de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica, al aliviar de una manera considerable los síntomas de la enfermedad.

**Precio:** 15€/sesión socios – 25€/sesión familiares.

18€/sesión **TECNOLOGÍA TECAR** (TRANSFERENCIA ENERGÍA CAPACITIVA Y RESISTIVA) socios. 30 € Familiar

#### • ATENCIÓN LEGAL

**D. Javier León Iglesia**

Abogado Col. Nº 5757

Citas previa: 976468846

#### • NUTRICIONISTA/LCDA. EN FARMACIA EN ASAFA

Servicio de Nutrición Humana y Dietética encaminado a mejorar algunos de los síntomas de los pacientes con Fibromialgia y Fatiga Crónica a través de una buena alimentación y hábitos.

**Precio:** socios: 1ª visita: 15 €, posteriores 12 € // Familiares: 1 visita 20 €, posteriores 15 €

#### • CONVENIO DE COLABORACIÓN CON CRUZ ROJA, Plaza de los Sitios, 2 976 22 48 89

**CRUZ ROJA** aplicará un descuento del **15 %** sobre la tarifa general. Se beneficiarán también de este descuento el cónyuge y los hijos menores de 25 años.

El descuento se aplicará en los reconocimientos médicos expedidos por el Centro de Reconocimientos de Conductores (Carnets de conducir, permisos de Armas, Seguridad Privada y Embarcaciones de Recreo y Deportivos) y **primeras consultas de las especialidades** (a consultar en ASAFA).

**CRUZ ROJA facilitará otros servicios asistenciales concertados externos:**

- Radiodiagnóstico por imagen: Radiología convencional, Ortopantomografía, Escáner, Resonancia Magnética, Mamografía y Densitometría.

• **COLABORACIÓN CON ASOCIACIÓN DE MUJERES MARÍA MOLINER, C/ COSO 67-75, 2º G, ☎ 976 560 979**

Los Asociados de ASFA pueden inscribirse a sus actividades al mismo precio que que sus socios.

Posibles **actividades**: Yoga Para el Bienestar, Yoga con Hipopresivos, Yoga Visual, Pilates-Espalda Sana, Yoga+Técnicas de Relajación+Meditación, TAI CHI, Bailes de Salón, Pilates. Un Ejercicio Inteligente, Curso Para Aumentarla Salud Y El Bienestar Personal Basado En Mindfulness y Curso de Autoestima, Autocuidado y Equilibrio Emocional: Cómo Quererse y Cuidarse uno Mismo.

• **CONVENIO DE COLABORACIÓN ENTRE ASFA Y AFDA (Asociación De Trastornos Depresivos De Aragón)**

Los socios de ASFA ZARAGOZA podrán acceder a los servicios y talleres que ofrece AFDA, con las mismas condiciones que a sus socios (consultar con ASFA).

• **TALLER OCUPACIONAL “PUNTO CON PUNTO”, compartiendo experiencias..., miércoles de 17 A 19 HORAS**

Actividad lúdica con la que favorecemos aspectos que nos benefician, consiguiendo un mayor bienestar personal. Hoy en día está en alza y cada vez son más las personas que lo practican.

• **TALLER OCUPACIONAL “CREA Y CONFECCIONA TU MASCARILLA”, compartiendo experiencias..., jueves a las 17:30 H.**

Si eres una persona creativa y te gusta coser, ven y crea tu mascarilla de manera fácil y divertida.

• **VISITAS GUIADAS, durante todo el año se programaran visitas guiadas**

• **PSICOCINE Y CHARLAS, Se informara con antelación**

• **BIBLIOTECA**

• **BALNEARIO SICILIA EN JARABA , ESPECIAL ASFA ☎ 976848011**

Escapada DOS noches: 163 €/persona en habitación doble \*30 € Suplemento PC

• **CENTROS DEPORTIVOS Y OTRAS ACTIVIDADES**

• **Las Ranillas Centro Hidrotermal, Pº de la Noria nº 3, ☎ 976 97 68 04**

**Oferta especial:** Acceso ilimitado Gym/ SPA, con actividades dirigidas incluidas marcadas en horario (www.lasranillas.com)

**HORARIO ASFA:** de 07:00 h. a 17:00 h.

**CLASE ESPECIAL:** Acuaterapia-Lunes y miércoles a las 16:00 h.

**Precio mensual para ASFA:** 36€/mes

• **Sabáh, Calle Jerónimo Blancas nº 7, ☎ 976 236 956**

- **Cuota anual:** Pagó único al inicio del año. 50 € mes, incluye matrícula, una clase de iniciación y masaje relajante gratuito cada mes y 15 % para compras en el Centro.

- **Cuota semestral:** Pagó único al inicio del semestre. 55 €mes, incluye matrícula, una clase de iniciación y 10 % para compras en el Centro.

- **Cuota trimestral:** Pagó único al inicio del semestre. 60 € mes, incluye matrícula, una clase de iniciación y 5 % para compras en el Centro.

- **Cuota mensual:** pago de 65 €/mes con una matrícula de 20 €.

• **Holmes Place Aragonia, Avda. Juan Carlos I, 44, ☎ 976 75 78 75**

Inscripción gratuita y regalo de Bienvenida. **ASFA** dispone de un **día gratuito** para conocer instalaciones.

**Precio:** 65 €/horario completo con acceso ilimitado a todas la actividades.

80 €/pareja. El acompañante **siempre** tiene que entrar con del titular.

Sala Fitness, Aquafit, Aqualatino, Espalda Sana, Pilates y Zumba Gold.

- Talleres: Cuidados posturales, activación de la musculación.

• **Punto Vital, Plaza San Francisco nº 8, ☎ 976 46 71 50**

**Oferta especial:** Aplicando **10 %** de descuento sobre tarifa PVP.

- Consultas y Tratamientos Médico-estéticos.

- Unidad de Suelo Pélvico.

- Sala de Actividades: SALA ESPACIO VITAL ( Movimiento Vital, Tonificación Vital, Yoga, GAH, Gimnasia Abdominal Hipopresiva)

- Tratamientos Equilibrio cuerpo-mente.

- Tratamientos Ayurvédicos: Tratamientos depurativos, que estimulan los procesos metabólicos y optimizan la electricidad celular ayudando a neutralizar los radicales libres.

- Talleres de Mindfulness y Antiestrés.

- Fisioterapia - Especialidades 45-60 min: 37 € BONO 5: 175 €